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



Г.Т. САИДОВА[1]
[1]Генеральный секретарь Федерации фехтования Узбекистана
город Ташкент, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i1.a005

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФЕХТОВАНИЕМ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Annotatsiya

В статье проведена оценка физического развития квалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой и фехтованием в сравнительном аспекте с девушками не занимавшихся спортом. Выявленные различия в физическом развитии свидетельствуют о влиянии экзогенных факторов, в частности, влияния специфики спортивной деятельности, особенностей тренировочного процесса на формирование показателей компонентного состава массы тела спортсменок.

***Ключевые слова**: физическое развитие, квалифицированные спортсменки, художественная гимнастика, фехтование, компонентный состав массы тела, экзогенные факторы, особенности тренировочного процесса, специфика спортивной деятельности, антропометрические показатели, сравнительный анализ.*

Abstract

Maqolada badiiy gimnastika va qilichbozlik bilan shug'ullanuvchi malakali sportchi qizlarning jismoniy rivojlanishi sport bilan shug'ullanmagan qizlar bilan qiyosiy jihatdan baholanadi. Jismoniy rivojlanishdagi aniqlangan farqlar ekzogen omillarning ta'siri, xususan, sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining xususiyatlari sportchi qizlar tana vaznining komponent tarkibi ko'rsatkichlarining shakllanishiga ta'sir qilishidan dalolat beradi.

***Kalit so'zlar**: jismoniy rivojlanish, malakali sportchi qizlar, badiiy gimnastika, qilichbozlik, tana vaznining komponent tarkibi, ekzogen omillar, mashg'ulot jarayoni xususiyatlari, sport faoliyati o'ziga xosligi, antropometrik ko'rsatkichlar, qiyosiy tahlil.*

The article assesses the physical development of qualified athletes engaged in rhythmic gymnastics and fencing in a comparative aspect with girls not involved in sports. The identified differences in physical development indicate the influence of exogenous factors, in particular, the specifics of sports activity, the peculiarities of the training process, on the formation of indicators of the component composition of athletes' body mass.

***Keywords**: physical development, qualified female athletes, rhythmic gymnastics, fencing, body composition, exogenous factors, training process characteristics, specifics of sports activity, anthropometric indicators, comparative analysis.*

Введение: Для изучения закономерностей формирования приспособительных реакций женского организма под влиянием тренировочных режимов различной направленности и интенсивности необходимо знание биологических возможностей мужского и женского организма, то есть ориентироваться в вопросах полового диморфизма. Половой диморфизм – это различие в телосложении между полами на генетическом, анатомическом, физиологическом и психологическом уровнях. Природные биологические, психологические особенности женщин создают благоприятные предпосылки для занятий определенными видами спорта, но ограничивают возможности достижения успехов в других. Однако, по качествам выносливости и гибкости женщины нередко превосходят мужчин. Это можно рассматривать как длительное эволюционное приспособление организма женщин к выполнению репродуктивной функции [6, 10, 9, 5]. Например, доказано, что из «нетрадиционных» видов спорта занятия футболом, гандболом не выявили отрицательных последствий на здоровье женщин, причем частота и тяжесть травм значительно ниже, чем у мужчин [2]. Фехтование -это маскулинный вид спорта, традиционно относящийся к мужским видам спорта успешно осваивается спортсменками не только в различных стран мира, но и в Узбекистане и достигли успехов как на республиканских, так и крупных международных соревнованиях, проходивших в Европе и Азии. Так, Хакимовой Маликой, Дайибековой Зайнаб впервые в истории Узбекистана получены лицензии к Олимпийским играм в Токио - 2020. Саблистка Дайибековой Зайнаб успешно провела бои и отпраздновала победу над представительницами Японии и Кореи [7]. Необходимо указать, что наиболее благоприятное воздействие на женский организм оказывают такие виды спорта как художественная гимнастика, занятия теннисом, плавание, способствующие формированию не только красиво и гармонично сложенной фигуры, но развивающие качества гибкости.

Целью исследования явилось оценка физического развития спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой и фехтованием в сравнительном аспекте с девушками не занимавшихся спортом.

Методы исследований: В эксперименте приняли участие 90 девушек; из них - 30 гимнасток, 30 девушек, занимающихся фехтованием. Обе группы спортсменок, имели спортивную квалификации от 1 взрослого разряда и звания кмс;. 30 девушек, составили контрольную группу не занимавшихся спортом. Для оценки физического развития спортсменок применены антропометрические методы, представленные из тотальных и парциальных размерных характеристик телосложения. Парциальные размеры – это ддиннотные, широтные и обхватные размеры сегментов тела. Костный, жировой, мышечный компоненты состава массы тела определяли по формулам Яна Матейки и Хит

Картера [11]. Полученные результаты обработаны методами математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение: Сравнительный анализ показателей физического развития фехтовальщиц и гимнасток выявил отличия как в телосложении так и в компонентном составе массы тела. Так для фехтовальщиц характерен высокий рост, длинные верхние и нижние конечности. При диагностике соматотипа у фехтовальщиц характерным оказался соматотип, который диагносцирован как категория уравновешенной мезоморфии и представлен в балловых расчетах соматотипа как 2,9 : 4,5 : 2,9. Наиболее развит у фехтовальщиц мезоморфный соматотип, то есть спортсменки специализирующиеся в фехтовании характеризуются активным развитием мышечного компонента, умеренным развития жирового компонента, Эктоморфия характеризующая весо-ростовой показатель характеризуется средними величинами длины тела. Одинаковые значения установлены для эндоморфного и эктомофного компонентов. Такая категория соматотипа представляется перспективной и под влиянием тренировочного процесса может изменить значения балловых расчетов и преобразоваться в другую категорию соматотипа. Хотелось бы подчеркнуть, что компонентный состав массы тела можно рассчитать и по формулам Матейки. Так в учебнике по спортивной морфологии Сафаровой Д.Д., [5] дана нормативная характеристика для лиц не занимающиеся спортом, и для тренированных спортсменов с учетом признаков полового диморфизма.

Таблица 1

Сравнительная характеристика компонентного состава массы тела у мужчин и женщин, занимающихся и не занимающихся спортом

Контингент	Компоненты массы тела (в % от общей массы)					
	Костная ткань		Мышечная ткань		Жировая ткань	
	Ж	М	Ж	М	Ж	М
Лица не занимающиеся спортом	16	18	36	42	18-25	12
Тренированные спортсмены	14	20-21	42-45	45-50	10-15	10-11

Для мужского пола характерны более массивные кости, большая ширина плеч, меньшая ширина таза. Мускулатура у мужчин развита лучше, чем у женщин, у тренированных спортсменов достигает до 50% от массы тела, поэтому физическая работоспособность у женщин составляет не более 60-80% от таковой у мужчин [3, 1]. Повышенное жироотложение у женщин по сравнению с мужчинами имеет важное биологическое значение в связи с особенностями у них аэробного энергообеспечения процессов жизнедеятельности. Проведенный нами анализ организации телосложения квалифицированных спортсменок, специализирующихся в фехтовании и художественной гимнастике, с девушками не занимающихся спортом позволил выявить общие и специфические особенности не только в физическом развитии, но и в компонентном составе массы тела. В таблице 2 приведены нормативные показатели у квалифицированных.

Таблица 2

Особенности компонентного состава массы тела по Хит-Картеру квалифицированных спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой

Составные компоненты массы тела - %	Фехтование (n=30)	Художественная гимнастика (n=30)	Контрольная группа девушек не занимающихся спортом КГ(n=30)
Костный	17,5±1,20	16,5±0,20	16,0± 0,5
Мышечный	43,3±0,15	41,2±0,16	38,0±1,12
Жировой	15,0±0,4	13,0± 0,16	20,0±1,3

Примечание: статистические показатели в сравниваемых группах (X ± Sx).
** - Различия достоверны по сравнению с КГ – при P < 0,05.*

В результате изучения компонентного состава массы тела установлено наиболее низкие значения жирового компонента у гимнасток по сравнению с контрольной группой девушек, не занимавшихся спортом и спортсменками –фехтовальщицами. У гимнасток при низких значениях жирового компонента отмечаются высокие значения мышечного компонента. Однако содержание мышечного компонента превалирует у спортсменок, специализирующихся в фехтовании и его содержание

составило - 43,3±0,15. В КГ у девушек содержание мышечного компонента составило - 38,0± 1,12, что намного ниже по сравнению со спортсменками обеих специализаций.

Анализ антропометрических признаков показал, что в сравниваемых группах наиболее высокая длина тела отмечается у гимнасток составивших 166,0 см±1,91, что на 2см выше чем у спортсменок занимающихся фехтованием и 5см больше, чем у девушек контрольной группы. По данным Мартиросова Э.Г., [4] у спортсменок на фоне снижения жирового компонента происходит увеличение мышечного компонента.

Таблица 3

Сравнительная оценка физического развития на основе антропометрических признаков у спортсменок специализирующихся в фехтований художественной гимнастике

Антропометрические признаки	Фехтование (n=30)	Художественная гимнастика (n=30)	Контрольная группа девушек не занимающихся спортом КГ (n=30)
Длиннотные размеры тела			
Длина тела	164±2,1	166±1,91	161±1,90
Длина верхней конечности	72,0±1,8	74,8±0,70	71,0±0,65
Длина нижней конечности	90,2±2,30	92,0±1,30	88,0±1,70
Длина плеча	29,0±1,3	30,5±0,59	30±1,2
Длина предплечья	24,0±1,20	23,3±0,80	25,0±0,3
Длина бедра	45,7±1,81	43,2±0,50	44,0±1,05
Длина голени	36,5±0,20	39,5±2,10	35,5±0,11
Обхватные размеры тела			
Обхват плеча	27,0±0,40	23,5±0,20	24,5±0,40
Обхват предплечья	24,0±0,32	21,0±0,22	21,2±0,5
Обхват бедра	56,0±0,40	54,0±0,43	54,0±0,9
Обхват голени	33,3±0,62	36,0±0,3	34,0±0,3
Обхват грудной клетки	87,5±1,30	84,5±1,10	84,0±1,30
Широтные размеры тела			
Ширина плеча	39,4±2,78	37,4±0,76	27,0±0,30
Ширина таза	22,6±0,60	25,5±0,30	27,4±0,34

*Примечание: статические показатели в сравниваемых группах спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой – (X ± Sx) * -Различия достоверны, по сравнению с контрольной группой, при P<0,05.*

Сравнительная оценка длиннотных размеров сегментов верхней и нижней конечностей установлено, что у гимнасток более длинные верхняя и нижняя конечности равные- 74,8 ±0,70 и 92,0±1,30 см соответственно. Самые короткие верхние и нижние конечности установлены у девушек контрольной группы - 71,0±0,65см длина верхней конечности и 88,0±1,70см для нижней конечности. Следует указать, выявлены незначительные различия в значениях показателей плеча и предплечья. Спортсменки занимающихся фехтованием характеризуются высокими значениями бедра составившим 45,7 ±1,81 см, у гимнасток – 43,2 ±0,50; значение голени выше у гимнасток и составило – 39,5±2,10, у фехтовальщиц – 36,5±0,20 см. Анализируя показатели обхватных размеров верхних и нижних конечностей следует отметить, что наиболее высокие значения установлены для фехтовальщиц, в то время как у гимнасток показатели обхватных размеров оказались значительно ниже, что видимо связано со спецификой тренировочного процесса. Анализируя признаки широтных размеров тела выявлены наиболее широкие плечи у фехтовальщиц, составивших - 39,4±2,78см. Низкие значения ширины плеча установлены у девушек, не занимающихся, спортом равной - 27,0±0,30см. Следует указать, что у девушек КГ выявлена самые высокие значения ширины таза составившие - 27,4±0,34, а самые низкие значения у спортсменок, занимающихся фехтованием - 22,6±0,60см.

Заключение: Установлены различия физического развития и компонентного состава массы тела у спортсменок занимающихся художественной гимнастикой и фехтованием, и девушками не занимающихся спортом. Выявленные различия в физическом развитии свидетельствуют о влиянии экзогенных факторов, в частности, влияния специфики спортивной деятельности, особенностей тренировочного процесса на формирование особенностей телосложения спортсменок.

Литература:

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб, заведений. -2-е изд., стер. /В.И. Дубровский. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.

2. Игнатьева В.Я., Нормы физической подготовленности гандболисток высокой квалификации //Теория и практ. физической культуры, 2002, № 6, - стр. 25-28.

3. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Москва. “Физкультура и спорт”, 1987, - 292с.
4. Мартиросова Э.Г Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – Москва: Физкультура и спорт, -1982. – 199 с.
5. Сафарова Д.Д. Спортивная морфология / учебник «Ilmiy texnika axboroti» - 2021, - 248с.
6. Соха Т. Женский спорт (ново знание – новые методы тренировки) Т.Соха –М: Изд-во «Теория и практика физ. культуры», 2002. -203с.
7. Турдикулов Ш. С. Введение в специальность, в избранном виде спорта (фехтование): учебное пособие /Ш.С. Турдикулов. – Тошкент: Издательство «MAKON SAVDO PRINT» -2024, - 296 с.
8. Usmonxo`jaev S. T. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati o`quv qo`llanma /S.T. Usmonxo`jaev -Тошкент: ”O`ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU -2022, - 325 b.
9. Хуцинский Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма: автореф. дис…д-ра пед. наук /Хуцинский Т. – СПб., 2004. – 20с.
10. Шахлина Л.Г. Женщины и спорт на рубеже третьего тысячелетия / Л.Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – 10с.
11. Carter J.T.L, Heath B.H. Somototyping –development and application. –Cambridge: University press,1989.-256 p.



Старший преподаватель
Е.С. ЕПИФАНОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i1.a006

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИФИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Annotatsiya

В статье рассмотрены особенности тренировочного процесса женщин-тяжелоатлеток в подготовительном периоде годичного цикла. Проанализировано влияние структуры и содержания тренировочных нагрузок на развитие силовых качеств, технического мастерства, функционального состояния, а также приведены особенности адаптации женского организма к специфическим нагрузкам тяжелой атлетики. Показано, что грамотная организация подготовительного периода позволяет повысить спортивную результативность, снизить риск травм и обеспечить стабильный рост соревновательных показателей.

***Ключевые слова**: тяжёлая атлетика; тренировочный процесс; подготовительный период; спортсменки; тяжелоатлетки; силовая подготовка; техническая подготовка; тренировочная нагрузка; адаптация; менструальный цикл; функциональное состояние;*

Abstract

Maqolada yillik tayyorgarlik davrida og’ir atletikachi ayollarning o’quv jarayonining xususiyatlari muhokama qilinadi. O’quv yuklamalarining tuzilishi va tarkibining kuch sifatlari, texnik mahorat, funksional holatni rivojlantirishga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, ayol tanasining og’ir atletikaning o’ziga xos yuklamalariga moslashish xususiyatlari keltirilgan. Tayyorgarlik davrini samarali tashkil etish sport natijadorligini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va raqobatbardosh ko’rsatkichlarning uzluksiz o’sishini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Musobaqaga yo’naltirilgan mashg’ulot jarayoni, shaxsga moslashtirilgan yuklamalar va texnik tayyorgarlik sportchilarning funktsional holatini yaxshilaydi hamda har bir tayyorgarlik bosqichidan maksimal foyda olishga yordam beradi.

***Kalit so’zlar**: og’ir atletika, o’quv jarayoni, tayyorgarlik davri, sportchilar, og’ir atletikachilar, kuch mashqlari, texnik tayyorgarlik, o’quv yuklama, moslashish, hayz davri, funktsional holat.*

The article discusses the features of the training process for female weightlifters during the preparatory period of the annual cycle. It analyzes the impact of the structure and content of training loads on the development of strength qualities, technical skills, and functional state, as well as the adaptation of the female body to the specific demands of weightlifting. The article demonstrates that proper organization of the preparatory period can enhance athletic performance, reduce the risk of injuries, and ensure consistent improvement in competitive outcomes.

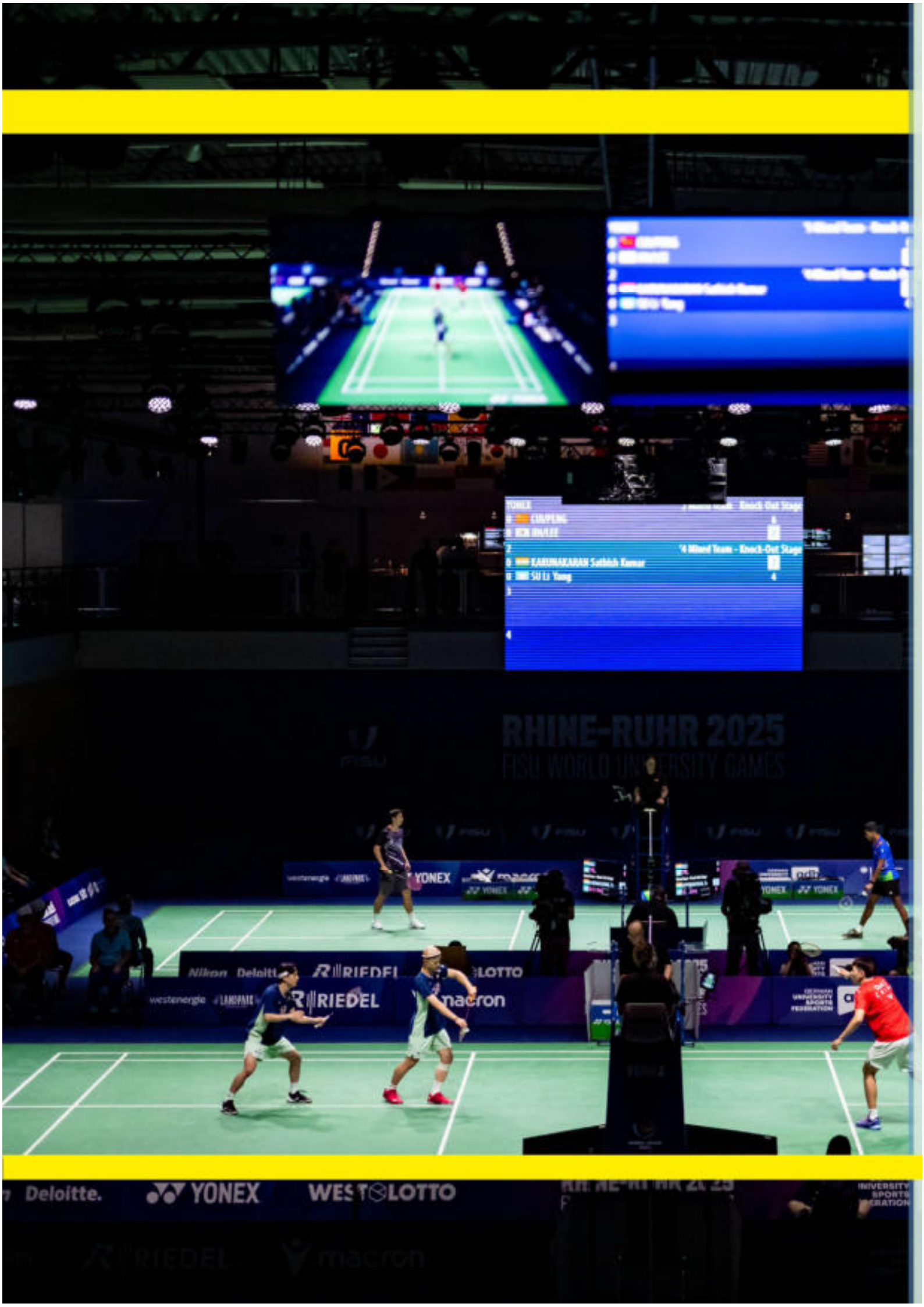
***Keywords**: weightlifting; training process; preparatory period; female athletes; female weightlifters; strength training; technical training; training load; adaptation; menstrual cycle; functional state*

Актуальность. Подготовительный период занимает ключевое место в цикле подготовки тяжелоатлеток. От правильно построенной структуры нагрузок на этом этапе зависит уровень общей и специальной физической подготовленности, способность организма переносить высокие объемы тренировочной работы и последующая реализация потенциала в соревновательном периоде.

Женщины-тяжелоатлетки имеют ряд физиологических и гормональных особенностей, требующих адаптации тренировочного процесса. Это касается, прежде всего, регулирования силовых нагрузок, учета изменений функционального состояния в различные фазы менструального цикла, профилактики травм и обеспечения оптимального восстановления.

Спортивная тренировка в тяжёлой атлетике представляет собой весьма сложный процесс, отличающийся своими качественными и количественными характеристиками на каждом этапе подготовки. Рациональная направленность тренировочного процесса положительно влияет на прирост спортивных результатов с первых дней подготовительного периода.

Анализ научно-методической литературы по вопросам тренировки в подготовительном периоде показывает, что авторы придерживаются различных мнений по вопросам оптимального соотношения различных упражнений на данном этапе. Так, Л. С Дворкин отмечает, что интенсивность в подготовительном периоде может быть выше, чем в основном, за счет большего (более 50%) объема в тренировках тяг и приседаний [1]. По мнению Горулев П. С, объем нагрузки в тягах и приседаниях не должен превышать 40-45% в подготовительном периоде и 30% в соревновательном [5]. С. М Ахметов указывают, что нагрузка в силовых упражнениях в подготовительном периоде увеличивается до 50-54%, а у спортсменов высокого класса до 58-65%.[3]


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