O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

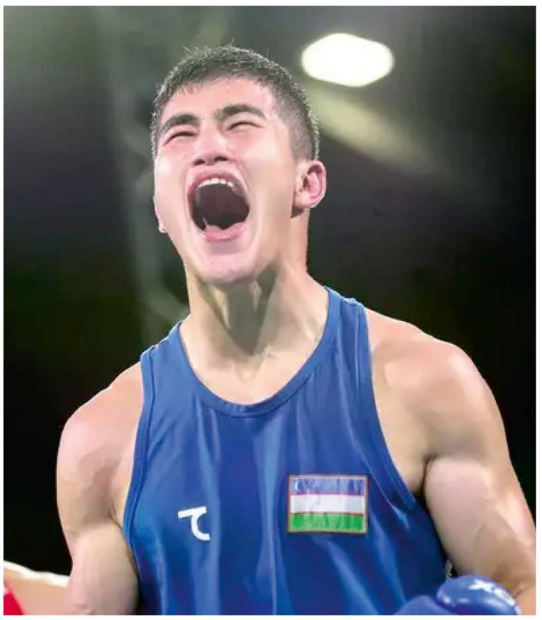
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

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

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

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

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

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96



Доцент
Р.М. АЪЗАМОВ[1]
[1]Университет Алфраганус
город Ташкент, Узбекистан

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПУСКА В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Аннотация

В настоящее время большое внимание уделяется анализу техник спуска в горнолыжном спорте. Исследователи сосредоточены на изучении эффективности различных подходов, которые позволяют спортсменам улучшить свои результаты.

Ключевые слова: *горнолыжный спорт, биомеханика спорта, техника спортсменов-горнолыжников, критерий качества.*

Annotation

Ҳозирги вақтда тоғ чанғиси спортида тушиш техникасини таҳлил қилишга катта эътибор қаратилмоқда. Тадқиқотчилар спортчиларга ўз натижаларини яхшилашга имкон берадиган турли хил ёндашувларнинг самарадорлигини ўрганишга эътибор қаратадилар.

Калит сўзлар: *тоғ чанғиси спорти, спорт биомеханикаси, тоғ чанғичи-спортчилар техникаси, сифат мезони.*

Currently, significant attention is being paid to analyzing the techniques of downhill skiing. Researchers focus on studying the effectiveness of various approaches that allow athletes to improve their results.

Key words: mountain skiing, biomechanics of sports, equipment of mountain skiers, quality criteria.

Актуальность. Современные исследования в области техники горнолыжных спусков раскрывают новые горизонты для развития спорта в реалиях спортивной конкуренции. Учёные и тренеры сосредоточены на оптимизации движений, повышении устойчивости и минимизации травматизма. Инновационные технологии, такие как биомеханический анализ и компьютерное моделирование, позволяют детально изучать динамику спусков, совершенствуя технику спортсменов. Особое внимание уделяется адаптации методик к индивидуальным особенностям лыжников, что способствует достижению максимальной эффективности. Внедрение умных материалов в экипировку и разработка трасс с учётом климатических изменений открывают новые возможности для прогресса [2,4,6].

В настоящее время активно исследуются техники спусков в горнолыжном спорте, что связано с развитием технологий и повышением требований к спортивным достижениям. Ученые и тренеры анализируют новые подходы к обучению, улучшению техники и повышению безопасности спортсменов. А использование современных материалов и оборудования, которые позволяют оптимизировать движения лыжника и снизить риск травм, изучение психологических аспектов, влияющие на эффективность спусков, такие как концентрация и управление стрессом, помогают более эффективно организовать тренировочный процесс.

Перспективы развития горнолыжного спорта в XXI веке связаны с интеграцией инновационных технологий, включая искусственный интеллект и виртуальную реальность, для анализа и совершенствования техники. Это открывает новые возможности для подготовки спортсменов и повышения их результатов на международных соревнованиях. К тому же интеграция искусственного интеллекта помогает анализировать данные в реальном времени, предлагая оптимальные стратегии спусков. Таким образом, горнолыжный спорт продолжает эволюционировать, сочетая традиции с передовыми технологиями, что делает его ещё более зрелищным и безопасным.

Таким образом, остается актуальным вопрос поиска и анализ современных исследований, направленных на создание более эффективных и безопасных методик, помогающих горнолыжникам достигать новых высот в спорте [1,3,5].

Организация и результаты исследования.

Современные исследования техники спусков в горнолыжном спорте сосредоточены на оптимизации движений спортсменов для достижения максимальной скорости и контроля. Ученые анализируют биомеханику, аэродинамику и материалы снаряжения, чтобы минимизировать сопротивление и повысить эффективность. Внедрение технологий, таких как 3D-моделирование и датчики движения, позволяет детально изучать каждый аспект спуска.

Перспективы нового столетия связаны с развитием искусственного интеллекта и машинного обучения, которые помогут адаптировать тренировки под индивидуальные особенности спортсменов. Также использование инновационных композитных материалов для лыж и костюмов позволяет повысит их прочность и легкость.

Горнолыжный спорт требует от спортсмена решения сложных двигательных задач во время спуска на лыжах. Это связано с необходимостью поддержания равновесия на скользящей поверхности, управления движением общего центра масс системы «лыжник-лыжи» по извилистым траекториям с переменным радиусом, а также адаптации

к изменяющемуся рельефу склона и состоянию снежного покрова. В таких условиях горнолыжник вынужден формировать особую систему двигательных действий, которая в спортивной практике называется техникой данного вида спорта [4].

Совершенство этой техники определяет способность спортсмена выполнять спуск легко, уверенно и изящно, как на подготовленных трассах, так и вне их, стремясь достичь максимальной скорости. Внешне наблюдаемая система движений становится объектом изучения в исследованиях, посвященных анализу техники ведущих спортсменов мира. Для этого широко применяются методы кино- и видеосъемки, результаты которых отражены в многочисленных научных работах.

Тем не менее, анализ движений горнолыжника не дает возможности установить ключевой фактор – причину, по которой вся система движется по требуемым траекториям и изменяет скорость спуска. В связи с этим на протяжении прошлого столетия неоднократно предпринимались попытки выявить силы, воздействующие на указанную систему во время спуска.

Цель исследования заключалась в анализе современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте и разработке комплексного подхода, базирующегося на оценке видимых двигательных движений горнолыжников при преодолении спортивных трасс.

Для проведения исследования был применен метод экспертных оценок, в рамках которого привлекались наиболее квалифицированные тренеры Узбекистана. Экспертные группы формировались из 5-7 человек. Каждому эксперту предоставлялись четкие инструкции, где указывались объект оценки и критерии оценивания. Оценки выставлялись по 10-балльной шкале, где максимальный балл соответствовал идеальному выполнению двигательных действий лучших горнолыжников (чемпионов мира или Олимпийских игр) или обобщенному образу, характеризующему эффективность техники. Под эффективной техникой понималась система движений спортсмена, направленная на управление спуском по трассе, обеспечивающая минимальное сопротивление тормозящих сил в различных условиях и максимально раскрывающая двигательный потенциал спортсмена. Экспертиза осуществлялась по методу «Делфи» в два этапа, с последующим анализом согласованности и достоверности мнений экспертов.

В рамках проведенного исследования были выявлены параметры технической и тактической подготовки горнолыжников, представляющих разные возрастные категории и регионы, по всем направлениям горнолыжного спорта. На графиках 1 и 2 представлены обобщенные результаты, где по вертикали отражены уровни подготовленности спортсменов в виде средних групповых баллов по дисциплинам, а по горизонтали – возраст участников. Анализ данных позволяет отметить более заметную возрастную динамику в скоростных видах (скоростной спуск и супер-гигант), особенно выраженную у женщин. В то же время в технических дисциплинах (слалом и слалом-гигант) наблюдается менее интенсивный рост показателей для всех групп. Это подтверждает распространенное мнение о сложности совершенствования в данных видах спорта, что связано с необходимостью выполнения сложных двигательных действий (серии быстрых поворотов) за ограниченное время. Помимо средних групповых оценок, были получены индивидуальные результаты для мастеров спорта международного класса, которые составили 7.5-8.5 балла.

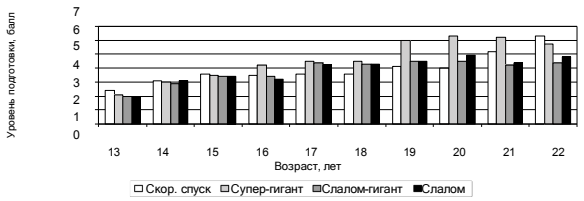


Рис. 1. Оценки технической подготовленности горнолыжников разного возраста по видам горнолыжного спорта, юноши, мужчины.

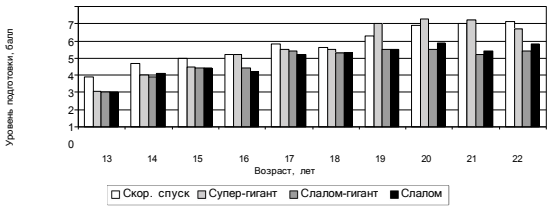


Рис. 2. Оценки технической подготовленности горнолыжниц разного возраста по видам горнолыжного спорта, девушки, женщины.

Нами также выявлены корреляционные зависимости между показателями технической подготовленности спортсменов в зависимости от возраста и их соревновательными результатами, рассчитанные с использованием коэффициента Бравэ-Пирсона [10]. Эти данные, представленные в таблице 1 (R), являются статистически значимыми. В таблице также указаны значения коэффициентов детерминации (D), которые представляют собой квадраты соответствующих коэффициентов корреляции.

Таблица 1.

Корреляционная взаимосвязь технической подготовки и успешного выступления на соревнованиях по горнолыжному спорту

Вид горнолыжного спорта	Коэффи -циенты	Мужчины 17 лет и старше	Юноши 14-16 лет	Женщины 17 лет и старше	Девушки 14-16 лет
Скоростной спуск	R	- 0.79	- 0.72	- 0.83	- 0.62
	D	0.62	0.52	0.69	0.38
Супер-гигант	R	- 0.71	- 0.69	- 0.88	- 0.70
	D	0.50	0.48	0.77	0.49
Слалом-гигант	R	- 0.70	- 0.65	- 0.87	- 0.89
	D	0.40	0.42	0.76	0.79
Слалом	R	- 0.85	- 0.71	- 0.84	- 0.87
	D	0.72	0.50	0.71	0.76

Техническая подготовленность играет ключевую роль в достижении высоких результатов в горнолыжном спорте. Она включает в себя освоение и совершенствование навыков, необходимых для эффективного управления лыжами на различных трассах. Без должного уровня технической подготовки спортсмены сталкиваются с трудностями при выполнении сложных элементов, что негативно сказывается на их результатах. Кроме того, техническая подготовка способствует снижению риска травм, так как правильное выполнение движений минимизирует нагрузку на организм. Это особенно важно в условиях высоких скоростей и сложного рельефа горнолыжных трасс.

Таким образом, техническая подготовленность является неотъемлемой частью тренировочного процесса и напрямую влияет на успешность выступлений спортсменов. Ее развитие требует систематической работы и внимания со стороны тренеров и самих спортсменов.

Согласно данным таблицы, спортивные достижения опытных горнолыжников и горнолыжниц высокого уровня в основном (за редкими исключениями) на 60-70% зависят от их технической подготовки. Это подтверждает распространённое представление о горнолыжном спорте как о дисциплине, требующей высокого технического мастерства, подразумевая сложность двигательных действий в изменчивых условиях и при ограниченном времени на их выполнение.

У юношей 14-15 лет результаты демонстрируют меньшую зависимость от технической подготовки (40-50%), что связано на наш взгляд, с незавершённым процессом полового созревания. У девушек того же возраста в скоростных дисциплинах успехи могут быть высокими даже при относительно низком уровне технической подготовленности (40-50%), однако в слаломе и слаломе-гиганте у женщин наблюдается значительная зависимость результатов от технического мастерства (около 80%).

Учитывая возрастные особенности, у юношей 14-15 лет преобладает развитие физических качеств, таких как сила, выносливость и координация, что частично компенсирует недостаток технической подготовки. Однако с возрастом, по мере завершения полового созревания, роль технического мастерства становится более значимой, приближаясь к показателям взрослых спортсменов. Это связано с необходимостью выполнения сложных двигательных действий на высоких скоростях и в условиях повышенного риска [6].

У девушек в скоростных дисциплинах, таких как скоростной спуск, успехи могут быть достигнуты за счёт природной гибкости, быстроты реакции и психологической устойчивости. Однако в технических дисциплинах, таких как слалом и слалом-гигант, где требуется точность и контроль, уровень технической подготовки становится ключевым фактором. Это объясняется необходимостью выполнения сложных поворотов и маневров на ограниченном пространстве [5].

Таким образом, техническая подготовка остаётся основополагающим элементом успеха в горнолыжном спорте, особенно в дисциплинах, требующих высокой точности и контроля. Однако её значимость варьируется в зависимости от возраста, пола и специфики дисциплины, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса.

Выводы. Развитие технологий в области горнолыжного спорта открывает новые горизонты для анализа и совершенствования техники спортсменов. Использование искусственного снега в «снежных дворцах» позволяет создавать стабильные условия для тренировок, что особенно важно для точной оценки динамики движений. Тензодинамометрические платформы, интегрированные в тренировочные зоны, дают возможность измерять усилия, возникающие при взаимодействии лыж с поверхностью, что является ключевым фактором

для минимизации торможений.

Компьютерные регистрационно-вычислительные комплексы, работающие в реальном времени, способны анализировать данные с высокой точностью, выявляя оптимальные траектории и углы наклона лыж. Это позволяет адаптировать технику под индивидуальные особенности спортсмена, учитывая его антропометрию, морфологию и психофизиологические параметры.

Кроме того, такие системы могут быть интегрированы с виртуальной реальностью, что позволит моделировать различные условия трасс и погодные явления, повышая адаптивность спортсменов. Это особенно актуально для подготовки к соревнованиям в условиях, которые невозможно воспроизвести на открытых склонах.

Таким образом, сочетание искусственного снега, современных измерительных технологий и компьютерного анализа открывает новые возможности для повышения технической подготовленности горнолыжников, делая тренировочный процесс более эффективным и научно обоснованным.

Литература:

1. Биомеханические фазы выполнения горнолыжного поворота в симуляционном тренажере / Н.Д. Алексеева, А.А. Ивачев, А.Н. Зиновьев, А.А. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 11–13.

2. Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.

3. Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте: Монография. - Чайковский: ЧГИФК, 2003. - 133 с.

4. Методика подбора специально-подготовительных упражнений при обучении технике катания на горных лыжах детей 7–10 лет в инструкторских отделах / Н.Д. Алексеева, А.О. Филатов, А.А. Ивачев, А.Н. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 8–12.

5. Обучение технике катания на горных лыжах детей 4–8 лет в инструкторских службах / Н.Д. Алексеева, М.В. Давыдов, А.А. Ивачев, А.С. Смирнов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 7–12.

6. Рудаков Р.Н., Гайсина А.Р., Лисовский А.Ф. и др. Оптимизация траектории центра масс горнолыжника в специальном слаломе, слаломе-гиганте и супер-гиганте // Российский журнал биомеханики. 2004, т. 8, № 2, с. 12-18.



Соискатель
И.И. ОДИЛОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ

Аннотация

Статья посвящена актуальным проблемам подготовки юных триатлонистов, сфокусированным на беговом компоненте. Представлена структура фонда тренировочных средств, нацеленных на развитие беговых качеств у юных спортсменов.

Ключевые слова: *триатлон, юные спортсмены, беговая подготовка, тренировочные средства, телеметрическое оборудование, планирование тренировок.*

Annotation

Мақола югуриш компонентига қаратилган ёш триатлончиларни тайёрлашнинг долзарб муаммоларига бағишланган. Ёш спортчиларда югуриш ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган ўқув воситалари фондини тузилиши тақдим этилган.

Калит сўзлар: *триатлон, ёш спортчилар, югуриш машғулотлари, ўқув воситалари, телеметрия ускуналари, машғулотларни режалаштириш.*

The article addresses current issues in the preparation of young triathletes, with a focus on the running component. It presents the structure of a training means framework aimed at developing running qualities in young athletes.

Key words: *triathlon, young athletes, running training, training means, telemetric equipment, training planning.*

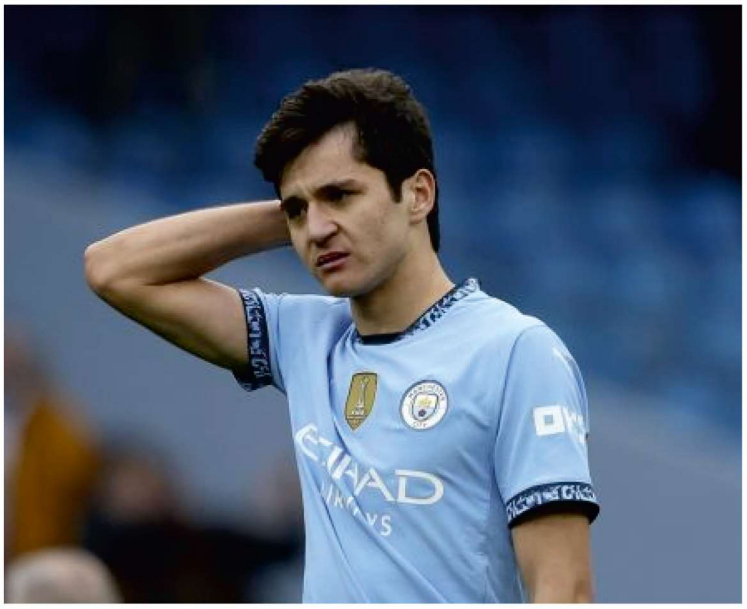
Актуальность. Несмотря на обилие научных исследований в области триатлона [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8], ощущается дефицит унифицированных методик, направленных на гармоничное развитие двигательных способностей, включая выносливость. Это затрудняет оптимизацию тренировочных нагрузок, которые должны быть сбалансированы между плаванием, велоспортом и бегом. Существующие подходы зачастую ориентированы на отдельные виды спорта, что препятствует комплексному развитию и, как следствие, сдерживает прогресс узбекских триатлонистов на международной арене [4].

Вопросы подготовки юных триатлонистов приобретают особую значимость, поскольку именно на этапе начальной специализации закладывается фундамент для дальнейших спортивных достижений. Отсутствие научно обоснованных методик, учитывающих возрастные особенности и специфику многоборья, затрудняет эффективное планирование тренировочного процесса. В связи с этим возникает необходимость в разработке инновационных подходов, которые позволят гармонично развивать физические качества и технические навыки во всех трех дисциплинах триатлона.

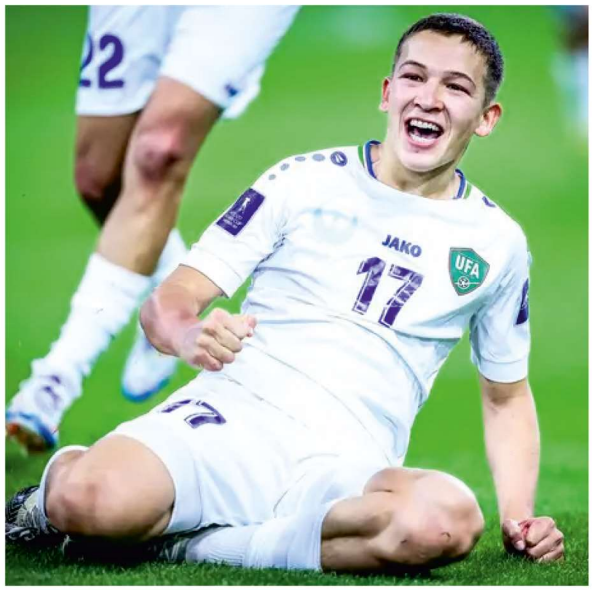
Цель исследования: разработка систематизированного фонда тренировочных средств беговой подготовки юных триатлонистов, а также классификация этих средств по зонам интенсивности.

Для достижения этой цели были определены следующие задачи:

– осуществить отбор тренировочных средств, наиболее точно соответствующих специфике сорев-


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

