O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

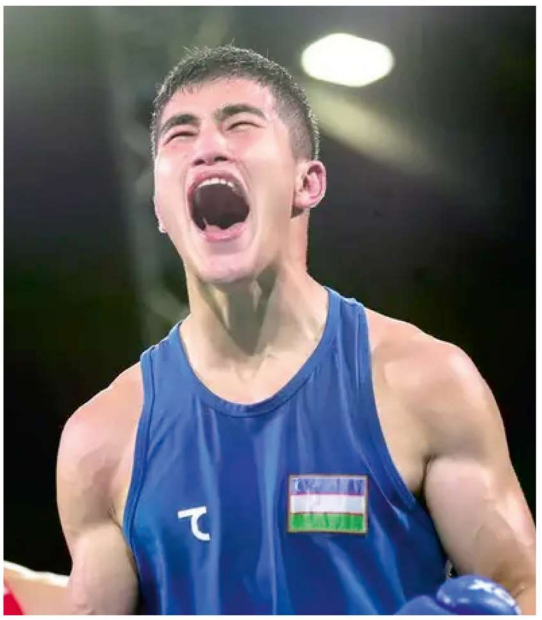
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

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-

новательной деятельности в беговой дисциплине триатлона;

– разработать обновленную классификацию беговых нагрузок на основе данных, полученных с использованием телеметрического контроля;

– изучить модельные характеристики скоростно-силовой велосипедной подготовки, реализуемой в предсоревновательном этапе подготовки к ответственным стартам сезона в триатлоне.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблемам подготовки триатлонистов; метод инструментального контроля и диагностики с применением телеметрического устройства Forerunner 735XT; метод графического анализа для визуализации и интерпретации полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в период 2023-2024 учебного года, с юными триатлонистами обучающихся в учебно-тренировочной группе (УТГ) на этапе спортивной специализации 1-года обучения на базе ДЮСШ№ 1 г.Ташкента, Мирзо-Улугбекского района. Испытуемые систематически тренировались четыре раза в неделю по 2 часа 15 минут на базе спортивного комплекса Академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан. Для участия в эксперименте были отобраны 20 юных триатлонистов в возрасте 12-13 лет, разделенные на 2 группы, контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

Результаты исследования: в ходе проведенных исследований была выявлена одна из наиболее эффективных моделей многолетней подготовки триатлонистов, включающая следующие этапы:

1. Начальная подготовка в плавании – формирование базовых двигательных навыков в сенситивные периоды развития.

2. Комплексная подготовка – включение в тренировочный процесс элементов бега и велоспорта для гармоничного развития физических качеств, необходимых для триатлона.

3. Начальная специализация в триатлоне – переход к целенаправленной подготовке в многоборье с учетом специфики соревновательной деятельности.

Данная модель подготовки позволяет:

• В оптимальные сроки (сенситивные периоды) сформировать двигательный навык в плавании, который, по мнению большинства экспертов, является наиболее сложным для освоения.

• Выявить перспективных спортсменов на ранних этапах, поскольку набор в группы начальной подготовки в плавании происходит раньше, чем в других видах спорта (например, в легкой атлетике – с 9-10 лет).

На этапе комплексной подготовки в тренировочный процесс включаются средства из других дисциплин триатлона (бег и велоспорт), что способствует развитию универсальных физических качеств и технических навыков.

На этапе начальной специализации особое внимание уделяется следующим аспектам:

• Подбор адекватных тренировочных средств, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов.

• Интеграция этих средств в общую структуру тренировочного процесса триатлонистов.

• Дозировка тренировочной нагрузки с учетом всех видов подготовки (плавание, велоспорт, бег).

• Минимизация антагонистических эффектов между различными видами нагрузок в рамках одного тренировочного занятия, микроцикла или этапа подготовки.

На основе методических рекомендаций по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике [3] был разработан систематизированный фонд тренировочных средств беговой подготовки юных триатлонистов. Фрагмент данного фонда представлен в таблице 1. Перечень тренировочных средств может быть дополнен и расширен в ходе дальнейших исследований.

Таблица 1

Фрагмент систематизированного фонда тренировочных средств беговой подготовки юных триатлонистов

Зона	Интенсивность (%)	Характер нагрузки	Примеры тренировок
Аэробная 1	40–60%	Длительный, равномерный бег при низкой интенсивности	- Непрерывный бег 14–16 км (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат ≤ 2 ммоль/л) по пересеченной местности - Фартлек 12–15 км с включением ускорений (6–10×50–150 м, ЧСС до 170 уд/мин)
Аэробная 2	60–80%	Темповый бег с умеренной нагрузкой	- Темповый бег 3–5 км (скорость на уровне анаэробного порога, ЧСС 170–180 уд/мин) - Переменный бег 3–5×1000 м (скорость близкая к ПАНО, ЧСС 170–185 уд/мин)
Смешанная 1	80–90%	Интервальный бег, повышенные нагрузки	- Бег 3–5 км выше анаэробного порога (ЧСС 170–190 уд/мин) - Бег 5–6×1000 м/200 м м.б. (интервальный метод)

Смешанная 2	90–95%	Высокоинтенсивный бег, интервальный и повторный методы	- Бег 5–10×400 м (ЧСС до 200 уд/мин) - Бег 2000 м + 400 м м.б. + 1000 м (2 серии)
Анаэробная	95–100%	Субмакси-мальные скорости, интервальный бег	- Бег 5–10×200 м/200 м м.б. (интервально, повторно) - Бег 5×100 м/100 м м.б. (1–2 серии)

Выделение пяти зон интенсивности физических нагрузок на основе частоты сердечных сокращений считается наиболее оптимальным подходом при применении телеметрических систем мониторинга в тренировочном процессе. Данная классификация предусматривает дифференцированное разделение аэробной и смешанной зон на две подкатегории, что позволяет более точно регулировать уровень нагрузки и повышать эффективность подготовки спортсменов (табл. 2).

Таблица 2

Классификация беговой нагрузки в тренировочном процессе юных спортсменов специализирующихся в триатлоне

Зоны и подзоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС		
Вид спорта: Триатлон (беговой сегмент 2000–5000 м)		
Основная зона	Подзона	Интенсивность (% от ЧСС макс.)
Аэробная (А)	А1	40-60%
Смешанная (С)	С1	80–90%
Анаэробная (Ан)	Ан	95–100%

В настоящее время создан алгоритм планирования беговой подготовки юных триатлонистов, включающий систему взаимосвязанных действий по подбору и последовательному распределению тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах. Применение доступного инструмента, такого как MS Excel, способствует частичной автоматизации процесса, упрощая анализ и корректировку тренировочных планов.

Выводы. Несмотря на обширную базу научных работ по триатлону, сохраняется острая потребность в новых, практически ориентированных исследованиях для создания результативной системы тренировки триатлонистов. Эта система должна включать в себя простой в использовании и проверенный педагогический инструментарий, создающий наилучшие условия для прогресса атлетов.

Ключевым моментом является подготовка молодых спортсменов на этапе первичной специализации, поскольку ошибки и упущения в методике на этом этапе зачастую уменьшают вероятность их продвижения к профессиональному уровню, что мешает полной реализации их спортивных возможностей.

В этой связи, приоритетной задачей дальнейших исследований является создание эффективной стратегии планирования беговой подготовки для юных триатлонистов, которая позволит улучшить качество тренировок и увеличить количество спортсменов, достигающих вершин мастерства.

Литература:

1. Антипина, Ю.В. Совершенствование подготовительного мезоцикла тренировок по триатлону / Ю.В. Антипина // Научная сессия ГУАП: сборник докладов: в 3-х частях. Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. - 2017. - С. 188-190.

2. Дубровная, И.Г. Программа спортивной подготовки по триатлону / И.Г. Дубровная, М.М. Горин. – Волгоград: [б.и.], 2017. – 75 с.

3. Легостаев, О.Ю. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «триатлон» / О.Ю. Легостаев, С.А. Костицына. – Чайковский: [б.и.], 2018. – 34 с.

4. Петров Н.Ю. Планирование беговой подготовки юных спортсменов, специализирующихся в триатлоне / Н.Ю. Петров, И.А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 270-274.

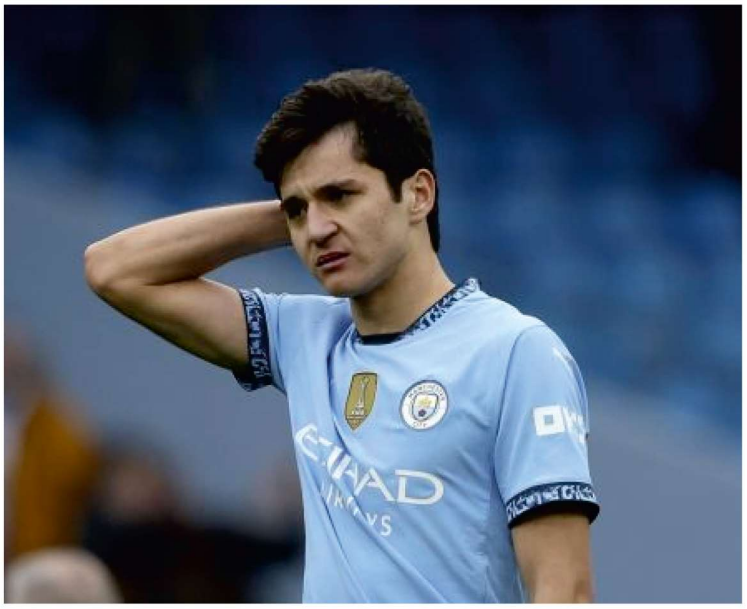
5. Тихов В.В. Особенности макроструктуры многолетнего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в триатлоне на олимпийской дистанции / В.В. Тихов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 11 (153). - С. 248-255.

6. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко, Э.С. Озолин, Е.Я. Гридасова, А.В. Черкашин, И.А. Фатьянов, Е.В. Иконникова. – Москва: [б.и.], 2016. – 543 с.

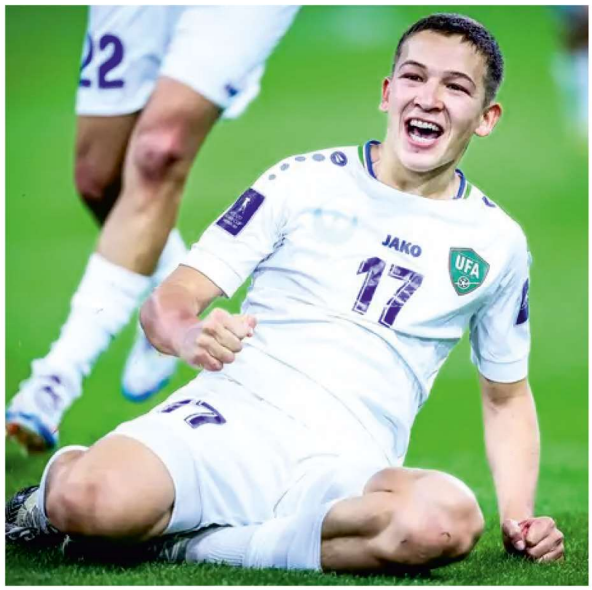
7. Ниязова.Р.Р. Динамика уровня физической подготовленности каратистов в подготовительном периоде/Илмий тадкикот-2024. 10с

8. Ниязова Р.Р., Лозовой Д.А. Особенности развития физических качеств в триатлоне. Метод. пособие. Издательство при УГУФКиС. Ч.:-2022г.-80с.

9. Ниязова.Р.Р., Носиров.С.Т. Методические особенности совершенствование скоростно-силовых качеств в плавании. “Oriental Art and Culture” Scientific Methodical Journal. 410с.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

