O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

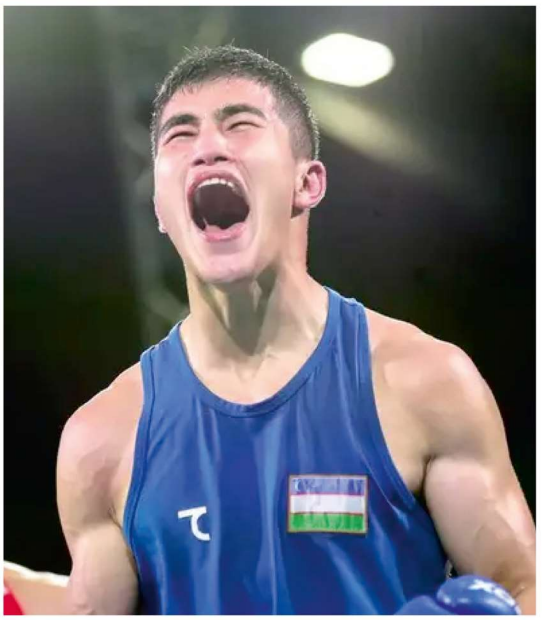
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
У.Ш. САЛИМОВ[1]
[1]Термезский университет экономики и сервиса
город Термез, Узбекистан

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАНИНА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: РОЛЬ ПАСПОРТА ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАНИНА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация

В статье рассматривается значение «Паспорта здоровья гражданина» как инструмента мониторинга физического состояния детей и подростков, а также его роль в формировании здорового поколения. Анализируется важность регулярного контроля показателей физического развития, уровня физической подготовленности и общего состояния здоровья, фиксируемых в паспорте, для своевременной коррекции образа жизни и двигательной активности. Особое внимание уделяется влиянию физической активности на гармоничное развитие молодого организма, профилактику гиподинамии и связанных с ней заболеваний. Автор подчеркивает необходимость интеграции паспорта здоровья в образовательные и спортивные программы с целью повышения уровня осознанного отношения подрастающего поколения к собственному здоровью.

Ключевые слова: *паспорт здоровья, физическая активность, дети, подростки, здоровье, мониторинг, физическое развитие, двигательная активность, профилактика, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, гиподинамия, образовательные программы, спортивные программы, формирование здорового поколения.*

Annotation

Мақолада "Фуқаролар саломатлиги паспорти"нинг болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ҳолатини мониторинг қилиш воситаси сифатидаги аҳамияти ҳамда соғлом авлодни шакллантиришдаги роли кўриб чиқилади. Паспортда қайд этиладиган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, жисмоний тайёргарлик даражаси ва умумий соғлиғини мунтазам назорат қилиш муҳимлиги таҳлил қилиниб, ҳаёт тарзи ва ҳаракат фаоллигини ўз вақтида тўғрилаш зарурлиги асосланади. Жисмоний фаолликнинг ёш организмнинг уйғун ривожланиши, гиподинамия ва унга боғлиқ касалликларнинг олдини олишдаги таъсирига алоҳида эътибор қаратилади. Муаллиф соғлиқ паспортини таълим ва спорт дастурларига интеграция қилиш заруратини таъкидлаб, ёш авлоднинг ўз саломатлигига онгли муносабатини ошириш мақсадида уни жорий этиш лозимлигини асослайди.

Калит сўзлар: *саломатлик паспорти, жисмоний фаоллик, болалар, ўсмирлар, саломатлик, мониторинг, жисмоний ривожланиш, ҳаракат фаоллиги, профилактика, соғлом турмуш тарзи, жисмоний тайёргарлик, гиподинамия, таълим дастурлари, спорт дастурлари, соғлом авлодни шакллантириш.*

The article examines the significance of the «Citizen's Health Passport» as a tool for monitoring the physical condition of children and adolescents, as well as its role in shaping a healthy generation. The importance of regularly monitoring indicators of physical development, physical fitness levels, and overall health recorded in the passport is analyzed to ensure timely adjustments to lifestyle and motor activity. Special attention is given to the impact of physical activity on the harmonious development of a young body, the prevention of hypodynamia, and related diseases. The author emphasizes the necessity of integrating the health passport into educational and sports programs to enhance the younger generation's awareness and responsibility for their own health.

Key words: *health passport, physical activity, children, adolescents, health, monitoring, physical development, motor activity, prevention, healthy lifestyle, physical fitness, hypodynamia, educational programs, sports programs, formation of a healthy generation.*

Введение. Здоровье подрастающего поколения является приоритетной задачей общества, так как от физического и психического состояния детей и подростков зависит будущее нации. В условиях современных реалий, характеризующихся снижением уровня физической активности, ростом гиподинамии и увеличением числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, особое значение приобретает системный подход к мониторингу состояния здоровья молодежи. Одним из эффективных инструментов, способствующих организации такого контроля, является «Паспорт здоровья гражданина».

Паспорт здоровья представляет собой индивидуальную систему учета ключевых показателей физического состояния человека, что позволяет отслеживать динамику его развития, выявлять отклонения и своевременно корректировать образ жизни. В детском и подростковом возрасте данный инструмент особенно важен, поскольку в этот период формируются основные физиологические функции, происходит становление двигательных навыков и привычек, определяющих уровень физической активности в дальнейшем.

Регулярное внесение данных о физическом развитии, уровне физической подготовленности, показателях здоровья и других аспектах позволяет не только контролировать текущее состояние ребенка, но и прогнозировать возможные риски. Включение паспорта здоровья в образовательные и спортивные программы способствует формированию у детей ответственного отношения к своему организму и стимулирует их к ведению активного образа жизни.

Таким образом, исследование роли паспорта здоровья в формировании здорового поколения приобретает особую актуальность. В данной статье рассматривается значимость данного инструмента, его влияние на физическую активность детей и подростков, а также перспективы его использования в системе образования и спорта.

Цель исследования: определить роль паспорта здоровья гражданина в мониторинге физического состояния детей и подростков и его влияние на формирование здорового поколения через развитие физической активности.

Задачи исследования:

– проанализировать значение паспорта здоровья как инструмента контроля и коррекции физического развития детей и подростков, а также его интеграцию в образовательные и спортивные программы.

– оценить влияние регулярного ведения паспорта здоровья на уровень физической активности

молодежи и выявить его потенциал в профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Обзор литературы. Анализ литературы по данной теме показывает, что данный инструмент активно изучается в научных кругах и внедряется в различные сферы образования, медицины и спорта.

В статье Салимова У.Ш. рассматривается роль паспорта здоровья в формировании здорового образа жизни населения. Автор подчеркивает необходимость электронного учета параметров физического развития, физиологических показателей и уровня физической подготовленности граждан, что способствует своевременному выявлению отклонений и профилактике заболеваний [7]. В другой его работе анализируется использование спортивных тестов как инструмента мониторинга общественного здоровья. Спортивные тесты позволяют оценить физическое состояние человека и выявить потенциальные риски, что делает их важным элементом паспорта здоровья [8].

Губа В.П. и соавторы исследуют валеологические аспекты паспорта здоровья в высшем педагогическом образовании. Они подчеркивают, что внедрение этого инструмента позволяет не только контролировать физическое состояние студентов, но и формировать у них мотивацию к ведению здорового образа жизни [2]. В статье Булгаковой Е.В. акцент сделан на том, что паспорт здоровья студента играет ключевую роль в формировании культуры здоровья подростков, помогая педагогам контролировать уровень физической подготовленности и внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс [1].

Исследования Калюжного Е.А. и соавторов подтверждают, что включение паспорта здоровья в учебный процесс вузов способствует повышению осознанности студентов в отношении собственного здоровья и стимулирует их к регулярному самоконтролю физиологических показателей [4]. Практика внедрения электронного паспорта здоровья в общеобразовательных учреждениях, описанная Мищенко И.А. и коллегами, показывает, что автоматизация сбора данных о физическом состоянии школьников позволяет оптимизировать работу педагогов и повысить эффективность мониторинга здоровья учащихся [6].

Исследования Донцова В.И. и соавторов рассматривает концепцию интегрального паспорта здоровья, который объединяет данные о физиологическом, психическом и социальном состоянии человека. Важным аспектом является переход от лечебного подхода к профилактическому, что соответствует современным требованиям здравоохранения [3].

Дополнительные исследования подтверждают, что внедрение паспорта здоровья в образовательные учреждения и спортивные организации способствует не только мониторингу состояния здоровья детей и подростков, но и их активному вовлечению в процесс поддержания физической активности. Например, исследование, проведенное Ханкевичем Ю.Р. и соавторами, рассматривает автоматизированные информационные системы для ведения «Паспорта здоровья спортсмена». Авторы подчеркивают важность динамического контроля показателей здоровья и работоспособности, что позволяет выявлять предпатологические состояния и своевременно корректировать тренировочные нагрузки [10].

Особое внимание уделяется использованию современных информационных технологий. В работе Мищенко И.А. анализируется практика внедрения электронного паспорта здоровья в образовательных учреждениях. Результаты показывают, что такая система позволяет не только эффективно систематизировать данные о здоровье учащихся, но и формировать персонализированные рекомендации для школьников и их родителей.

Вопрос цифровизации данных здоровья рассматривается и в концепции интегрального паспорта здоровья, предложенной Донцовым В.И. и др. Авторы отмечают, что для эффективного управления здоровьем необходимо учитывать не только медицинские показатели, но и факторы образа жизни, психологического состояния и окружающей среды. Такой комплексный подход обеспечивает более точную оценку здоровья и позволяет разрабатывать стратегии по его укреплению [3].

Анализируя материалы по данной теме, можно выделить несколько ключевых аспектов, которые подтверждают важность паспорта здоровья в формировании здорового поколения. Во-первых, его использование способствует раннему выявлению факторов риска и профилактике заболеваний у детей и подростков. Во-вторых, регулярное ведение паспорта здоровья мотивирует молодежь к осознанному отношению к своему физическому состоянию и образу жизни. В-третьих, цифровые технологии позволяют значительно упростить процесс сбора, анализа и использования данных о здоровье, делая мониторинг более доступным и оперативным.

Таким образом, паспорт здоровья является не просто средством учета физиологических показателей, а важным инструментом формирования культуры здоровья среди подрастающего поколения. Его внедрение в образовательную и спортивную среду открывает новые перспективы для профилактики заболеваний, повышения уровня физической

активности и развития системы здравоохранения, ориентированной на профилактику, а не только на лечение.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ представленных исследований подтвердил значимость паспорта здоровья как эффективного инструмента мониторинга физического состояния детей и подростков. Основные полученные результаты позволяют выделить несколько ключевых аспектов, демонстрирующих его роль в формировании здорового поколения.

Прежде всего, внедрение паспорта здоровья способствует раннему выявлению факторов риска и профилактике заболеваний. Как показали наши исследования, использование электронного «Паспорта здоровья гражданина» позволяет систематически отслеживать основные показатели здоровья детей и подростков, включая уровень физической подготовленности, физиологические параметры и возможные отклонения в развитии [7,8].

Подобные данные подтверждаются работами Губы В.П. и Булгаковой Е.В., которые доказывают, что мониторинг здоровья учащейся молодежи способствует снижению частоты заболеваний и улучшению физической формы студентов [2,1].

Еще одним важным результатом стало подтверждение эффективности паспорта здоровья в мотивации детей и подростков к ведению активного образа жизни. Исследования Калюжного Е.А. и Михайловой С.В. показали, что включение работы с паспортом здоровья в учебный процесс вузов формирует у студентов осознанное отношение к своему здоровью, помогает им следить за динамикой физического развития и корректировать уровень физической активности [4,5]. Аналогичные выводы были сделаны в ходе апробации электронного паспорта здоровья в образовательных учреждениях, проведенной Мищенко [6]. Результаты эксперимента показали, что внедрение автоматизированной системы учета здоровья не только облегчает работу педагогов, но и мотивирует школьников к самостоятельному отслеживанию своих показателей физической подготовленности.

Особое внимание было уделено вопросам цифровизации и автоматизации процесса мониторинга здоровья. Как показало исследование Ханкевича Ю.Р., автоматизированные системы, такие как «Паспорт здоровья спортсмена», позволяют эффективно анализировать физическое состояние подростков, определять функциональные резервы организма и разрабатывать персонализированные рекомендации по физической активности [10]. Аналогичная концепция была предложена в рамках модели интегрального паспорта здоровья, описанной Донцовым и Столбовым. Здесь подчеркивается, что для эффективного контроля за здоровьем необходимо учитывать не только медицинские показатели, но и психофизиологические и социальные факторы [3,9].

Обсуждая полученные результаты, можно отметить, что современные технологии позволяют значительно расширить функциональные возможности паспорта здоровья. Внедрение электронных баз данных, автоматизированных систем анализа и цифровых сервисов для мониторинга физической активности делает этот инструмент более доступным и удобным в использовании. В то же время, одним из вызовов остается необходимость интеграции паспортов здоровья в образовательные и спортивные программы на государственном уровне, что потребует соответствующих организационных и финансовых решений.

Результаты исследования подтверждают, что паспорт здоровья является не только средством учета физиологических показателей, но и важным элементом формирования культуры здоровья среди подрастающего поколения. Его использование позволяет своевременно выявлять риски для здоровья, мотивировать детей и подростков к регулярной физической активности и обеспечивать системный подход к укреплению здоровья нации.

Для дальнейшего развития пропаганды здорового образа жизни среди населения с использованием средств физического воспитания и спорта можно предложить ряд мер:

1. Необходимо внедрить электронный «Паспорт здоровья гражданина» для широких слоев населения с целью постоянного мониторинга их здоровья. В этом паспорте должны быть отражены антропометрические показатели, физиологические данные, результаты спортивных тестов на уровень физической подготовленности, показатели состояния здоровья, а также медицинские записи. Это позволит вести системный контроль за здоровьем граждан, собирать статистику и осуществлять коррекцию образа жизни. Будет создана постоянная электронная база данных о здоровье и физической подготовке каждого гражданина (см. Табл.1.).

2. Электронный «Паспорт здоровья гражданина» следует интегрировать с Единым интерактивным государственным порталом, чтобы каждый гражданин мог получать справку о своем состоянии здоровья и научно обоснованные рекомендации по его коррекции. Это обеспечит объективную и официальную информацию о здоровье каждого человека.

Таблица-1

Паспорт здоровья гражданина

Фамилия:	_____	
Имя:	_____	
Отчество:	_____	
Пол:	_____	Фото
Дата рождения:	_____	
Образование:	_____	
Семейный статус:	_____ **Количество детей** ___	
Адрес проживания:	_____	
Телефон:	_____ **Электронная почта:** _____	
ПИНФЛ:	_____ **Серия и номер паспорта** ___ _____	
Основная професси:	_____	
Стаж работы	_____	
Должность:	_____	
Место работы:	_____	
Условия труда:	_____	
Вредные факторы на рабочем месте	_____ _____	

3. Спортивные тесты на определение уровня физической подготовленности должны проводиться во всех учреждениях и организациях не менее четырех раз в год (ежеквартально), а их результаты заноситься в электронный «Паспорт здоровья гражданина». Это побудит людей регулярно уделять внимание своей физической подготовке и заниматься спортом (см. Табл.2-3-4.).

4. Ввести обязательное предъявление удостоверения о физической подготовленности или «Паспорта здоровья гражданина» в качестве нормативного документа при трудоустройстве в государственные и негосударственные учреждения. Это создаст мотивацию у кандидатов к ведению здорового образа жизни и поддержанию высокого уровня физической подготовки.

5. Обеспечить объективность оценки спортивных тестов на физическую подготовленность и вести государственный учет данных, что позволит анализировать результаты, а также учитывать численность граждан, пригодных к военной службе.

6. Установить финансовые надбавки (5% к зарплате в течение года) для сотрудников государственных организаций, успешно прошедших спортивные тесты и поддерживающих высокий уровень физической подготовки. Также необходимо разработать систему социальных и других видов поощрений для работников частных предприятий, самозанятых граждан и других слоев населения, что повысит уровень вовлеченности в здоровый образ жизни.

7. Создать государственный телеканал, посвященный вопросам здоровья, физической активности, правильного питания, фитнеса и других оздоровительных практик, например, под названиями «Живи активно» или «Здоровье». Это повысит осведомленность населения о принципах здорового образа жизни и физической культуры.

Таблица-2

Антропометрические и физиологические показатели

	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
Рост								
Масса тела								
Индекс массы тела								
Окружность талии								
Окружность бедра								
Окружность груди								
Длина рук								
Длина ног								
Слой подкожного жира								
Размер стопы								
Показатели кровяного давления								

Таблица-3

Показатели медицинского осмотра

	2023	2024	2025
Определение возбудителей кишечной инфекции			
Диагностика кожно-венерических заболеваний и лабораторное заключение			
Диагностика глистной инвазии			
Диагностика туберкулеза (флюорография))			
Диагностика гинекологических заболеваний			
Заключение по диагностике наличия или отсутствия патогенного стафилококка			
Профилактическая вакцинация			
Медицинское обследование на ВИЧ-инфекцию			
Заключение стоматолога			
Заключение отоларинголога			
Результаты экзамена по санитарному минимуму			
Медицинское заключение врача о допуске к работе по результатам медицинского осмотра и сроки следующего осмотра			

Таблица-4

Спортивные тесты «Уровень физической подготовки» Добровольные и специальные требования (тесты) для здоровых лиц. Шестая возрастная категория (возрастная группа от 18 до 24 лет). Мужчины.

№	Виды требований (тестов)	Уровни спортивных нормативов			2023				2024				2025			
		III	II	I	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Специальные требования (тесты)																
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3												
2	Бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9												
3	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1												
4	Бег на 3000 метров (мин, сек)	14,30	13,40	12.00												
5	Подтягивания на перекладине (количество раз)	10	12	15												
6	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм	33	35	37												
7	Поднятие гири весом 16 кг (количество раз)	21	25	43												
8	Отжимания от пола (количество раз)	28	32	44												
9	Наклон вперёд с гимнастической скамьи, не сгибая коленей (измеряется ниже уровня стоп, см)	+6	+8	+13												
10	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1												
11	Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб танани юқорига 90°га кўтариш (1 дак, марта)	33	37	48												
12	Югуриб келиб узунликка сакраш (м, см)	370	380	430												
13	Турган жойидан узунликка сакраш (м, см)	210	225	240												
14	50 метр масофага сузиш (дак, с)*	1.10	1.00	0.50												
Количество выбранных специальных требований (тестов) в возрастной группе		14	14	14												
Количество тестов, необходимых для получения значка соответствующей степени		9/10	9/10	9/10												
Добровольные требования (тесты)																
1	Поднятие гири весом 16 кг (количество раз)	21	25	43												
2	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1												
3	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм	33	35	37												

4	Бег на 5000 метров (смешанное передвижение) (мин, сек)	26.00	25.00	22.00												
5	Отжимания от пола (количество раз)	28	32	44												
6	Наклон вперёд с гимнастической скамьи, не сгибая коленей (измеряется ниже уровня стоп, см)	+6	+8	+13												
7	Прыжок в длину с места (м, см)	210	225	240												
8	Бросок баскетбольного мяча в корзину с 3 метров (из 6 попыток)	3	4	5												
9	Бросок теннисного мяча в ворота с расстояния 6 метров (из 6 попыток)	4	5	6												
10	Плавание на 50 метров (мин, сек)*	1.10	1.00	0.50												
Количество выбранных специальных требований (тестов) в возрастной группе		10	10	10												
Количество тестов, необходимых для получения значка соответствующей степени		5	6	7												

8. Передать организацию и проведение спортивных тестов на физическую подготовленность Национальной ассоциации здорового образа жизни и фитнеса Узбекистана, которая должна взаимодействовать с профильными министерствами и государственными органами. Это обеспечит централизованное и систематическое проведение спортивных тестов.

9. Открыть фитнес-клубы и залы во всех районах и городах, обеспечив доступность занятий по приемлемым ценам для населения, включая пожилых людей. Расширение сети доступных фитнес-центров повысит уровень вовлеченности граждан в физическую активность.

10. Организовать центры подготовки и переподготовки специалистов по фитнесу, а также курсы повышения квалификации. Наличие квалифицированных специалистов будет способствовать развитию данной сферы и повышению качества предоставляемых фитнес-услуг.

Заключение. Паспорт здоровья гражданина является важным инструментом в системе мониторинга физического состояния детей и подростков, способствующим формированию здорового поколения. Анализ проведенных исследований показал, что внедрение этого инструмента позволяет своевременно выявлять факторы риска, проводить профилактику заболеваний и повышать уровень физической активности молодежи.

Одним из ключевых аспектов является его роль в мотивации подрастающего поколения к ведению активного образа жизни. Регулярный учет показателей физической подготовленности и физиологических параметров стимулирует детей и подростков к самоконтролю и осознанному отношению к своему здоровью. Включение паспорта здоровья в образовательные и спортивные программы позволяет создать комплексную систему, направленную на развитие культуры здоровья.

Особое значение в современных условиях приобретает цифровизация этого процесса. Автоматизированные системы ведения паспорта здоровья обеспечивают удобный доступ к данным, оперативную обработку информации и возможность персонализированной оценки физического состояния. Это повышает эффективность работы педагогов, врачей и спортивных тренеров, позволяя своевременно корректировать физическую нагрузку и адаптировать тренировочные программы.

Однако, несмотря на очевидные преимущества, для полноценного внедрения паспорта здоровья необходима интеграция на государственном уровне, разработка единых стандартов ведения данных и их использование в образовательных и спортивных учреждениях. Только системный подход, включающий сотрудничество медицинских, образовательных и спортивных организаций, позволит достичь устойчивых результатов в укреплении здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, паспорт здоровья является не просто средством учета физиологических показателей, а действенным инструментом формирования здорового образа жизни среди детей и подростков. Его внедрение и активное использование позволяют не только контролировать состояние здоровья, но и способствовать развитию гармонично развитого и физически активного общества.

Литература:

1. Булгакова Е. В. «Паспорт здоровья студента» как средство формирования культуры здоровья подростка //Научные исследования XXI века. – 2020. – №. 4. – С. 106-109.

2. Губа В. П. и др. Валеологические основы» паспорта здо-

ровья» как индивидуальной здоровьесберегающей технологии в системе высшего педагогического образования учащейся молодежи //Известия Смоленского государственного университета. – 2008. – №. 2. – С. 170-178.

3. Донцов В. И. и др. Концепция и архитектура интегрального паспорта здоровья //Вестник восстановительной медицины. – 2016. – №. 1. – С. 14-20.

4. Калюжный Е. А. и др. « Паспорт здоровья» и физическая культура в вузе //Человек-Природа-Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – 2016. – №. 2. – С. 76-79.

5. Михайлова С. В. и др. « Паспорт здоровья студента»-метод формирования культуры здоровья //Современные научные исследования и инновации. – 2014. – №. 4. – С. 81-81.

6. Мищенко И. А. и др. Практика внедрения электронного паспорта здоровья в образовательных учреждениях //Перспективы науки и образования. – 2021. – №. 6 (54). – С. 536-554.

7. Салимов, Ў. Ш. (2024). Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини жисмоний тарбия ва спорт воситалари орқали шакллантириш йўллари. В Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари: Республика илмий-амалий конференцияси материаллари тўплами (Б. 110-113). Чирчиқ.

8. Салимов, У. Ш. (2024). Спортивные тесты «Уровень физической подготовки» как инструмент мониторинга общественного здоровья: преимущества и вызовы. В Спортчиларни тайёрлашда педагогик ва тиббий-биологик жиҳатлари: Республика илмий-амалий конференция мақолалар тўплами (Б. 215-218). Чирчиқ.

9. Столбов А. П., Кузнецов П. П. Современные модели организации использования персональных данных о состоянии здоровья //Проблемы стандартизации в здравоохранении. – 2010. – №. 1-2. – С. 19-24.

10. Ханкевич Ю. Р. и др. Предпосылки создания автоматизированной информационной системы» паспорт здоровья спортсмена» с поддержкой базы данных //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – №. 1. – С. 144-149.



и.о. доцент
С.В. ФЕДОРОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА «РОТАТОР» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ОБУЧЕНИЯ МНОГООБОРОТНЫМ ПРЫЖКАМ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОК

Аннотация

В представленной статье рассматриваются вопросы эффективности применения тренажера «Ротатор» в процессе подготовки юных фигуристок с целью развития вестибулярной устойчивости и освоения многооборотных прыжков. Обосновывается выбор методики, направленной на улучшение способности спортсменок к ориентации в пространстве, быстрому восстановлению после вращательных движений и повышению устойчивости в момент приземления. Проведенные исследования подтвердили значимость использования тренажера «Ротатор» в тренировочном процессе, что позволило улучшить вестибулярную устойчивость, координацию и технику выполнения сложных прыжковых элементов. Полученные результаты демонстрируют эффективность данной методики в формировании качественной технической подготовки фигуристок на этапе начальной спортивной специализации.

Ключевые слова: *вестибулярный аппарат, тренажер «Ротатор», координационные способности, многооборотные прыжки, вестибулярная устойчивость, пространственная ориентация, баланс, фигурное катание, спортивная подготовка, вращательные движения, техническая подготовка, юные фигуристки, адаптация к вращениям, стабилизация тела, тренировочный процесс.*

Annotation

Ушбу мақолада ёш фигурачиларнинг тайёргарлик жараёнида «Ротатор» тренажёридан фойдаланиш самарадорлиги, вестибуляр барқарорликни ривожлантириш ва кўп бурилишли сакрашларни ўзлаштириш масалалари кўриб чиқилади. Спортчиларнинг фазовий йўналтириш қобилиятини яхшилаш, айланиш ҳаракатларидан кейин тез тикланиш ва қўниш пайтидаги барқарорликни оширишга қаратилган методиканинг танлови асосланади. Ўтказилган тадқиқотлар «Ротатор» тренажёридан фойдаланиш муҳимлигини тасдиқлади, бу эса вестибуляр барқарорлик, мувофиқлаштириш ва мураккаб сакраш элементларини бажариш техникасини яхшилаш имконини берди. Олинган натижалар ушбу методиканинг бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида фигурачиларнинг сифатли техник тайёргарлигини шакллантиришдаги самарадорлигини намойиш этади.

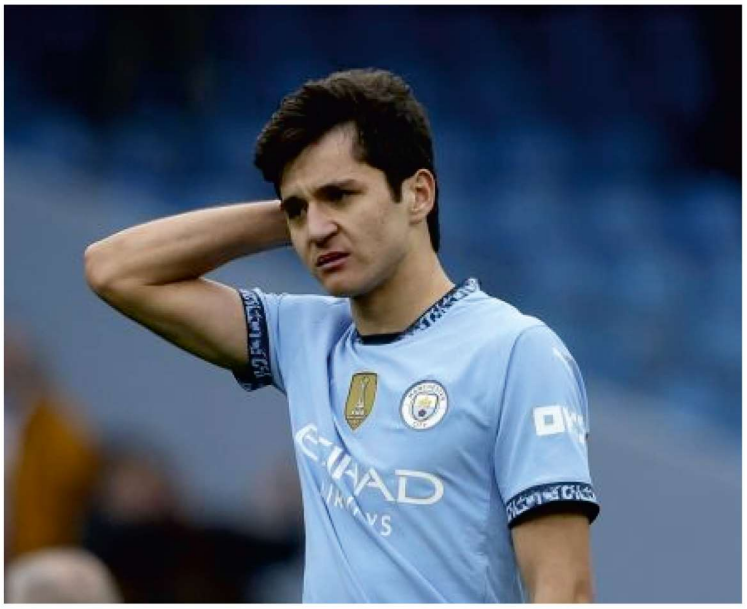
Калит сўзлар: *вестибуляр тизим, Ротатор тренажёри, мувозанат қобилиятлари, кўп бурилишли сакрашлар, вестибуляр барқарорлик, фазовий йўналиш, мувозанат, фигурали учиш, спорт машғулотлари, айланувчи ҳаракатлар, техник тайёргарлик, ёш фигурали учувчилар, айланишга мослашиш, тана барқарорлиги, машғулот жараёни.*

The presented article examines the effectiveness of using the "Rotor" simulator in the training process of young figure skaters for the purpose of developing vestibular stability and mastering multiple jumps. The choice of a methodology aimed at improving the ability of athletes to orient themselves in space, quickly recover after rotational movements, and increase stability at the moment of landing is substantiated. The conducted research confirmed the importance of using the "Rotor" simulator in the training process, which made it possible to improve vestibular stability, coordination, and the technique of performing complex jumping elements. The obtained results demonstrate the effectiveness of this methodology in the formation of high-quality technical training of figure skaters at the stage of initial sports specialization.

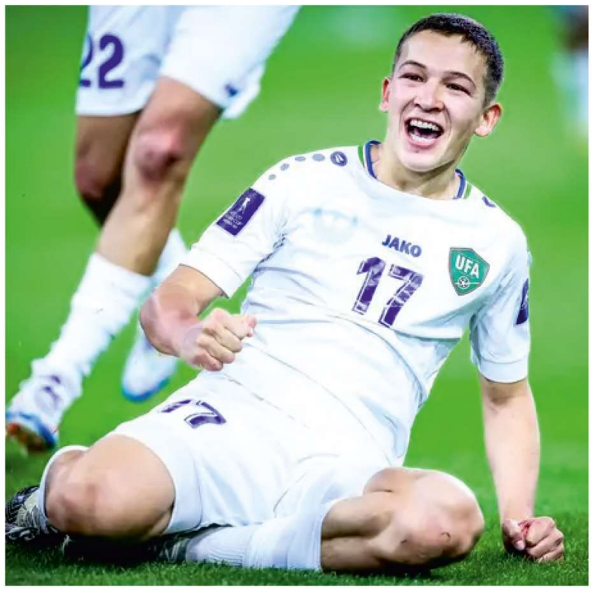
Key words: *vestibular system, Rotator trainer, coordination abilities, multi-revolution jumps, vestibular stability, spatial orientation, balance, figure skating, sports training, rotational movements, technical preparation, young figure skaters, adaptation to spins, body stabilization, training process.*

Актуальность. Современное фигурное катание предъявляет высокие требования к уровню координации, баланса и пространственной ориентации спортсменов, особенно при выполнении многооборотных прыжков [1]. Многооборотные прыжки в фигурном катании требуют не только развитых физических качеств, но и высокой скорости вращения, устойчивости в момент приземления и способности мгновенно ориентироваться в пространстве [2]. Однако, традиционные методы тренировки, применяемые в Узбекистане, часто не обеспечивают необходимую вестибулярную подготовку, что приводит к нестабильности исполнения прыжков, частым ошибкам и травматизму [3]. В отличие от этого, ведущие мировые школы фигурного катания (Россия, США, Япония) активно используют специализированные тренажеры для развития вестибулярного аппарата, тем самым значительно повышая уровень подготовки спортсменов [4].

Одним из таких средств является вращающийся вестибулярный тренажер «Ротатор», который позволяет фигуристкам адаптироваться к интенсивным


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

