O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

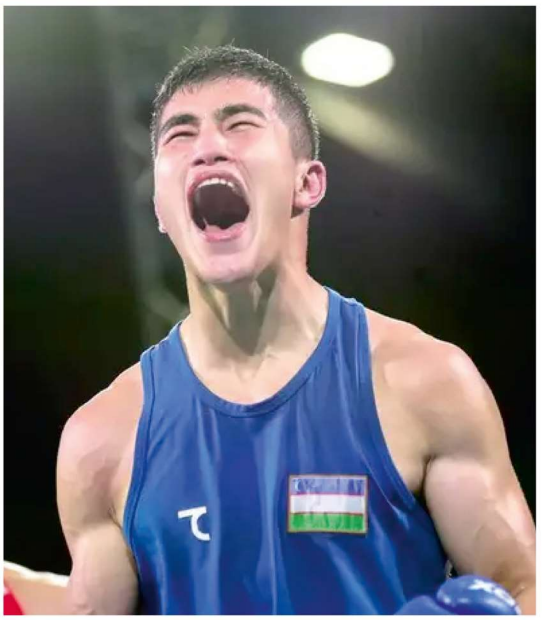
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

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

вращательным нагрузкам, развивать баланс и контроль над телом в полете, а также ускорять процесс освоения многооборотных прыжков [5].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью устранения существующего разрыва в технической подготовке юных фигуристок Узбекистана и мировых лидеров спорта. Разработка и внедрение методики применения тренажера «Ротатор» в тренировочном процессе позволит повысить устойчивость к вращениям, улучшить технику исполнения многооборотных прыжков, снизить уровень травматизма и подготовить фигуристок к успешным выступлениям на международной арене [6,7,8].

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики применения тренажера «Ротатор» для развития вестибулярного аппарата и совершенствования техники выполнения многооборотных прыжков у юных фигуристок.

Для решения поставленной цели исследования использовались следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос, контрольное тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента в период с октября 2022 г. по май 2023 г. В исследовании принимали участие 28 фигуристок условно разделенные на две равнозначные группы: экспериментальную (14 человек - ЭГ) и контрольную (14 человек - КГ). Уровень физической и технической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе РШВСМ, тогда как юные фигуристы экспериментальной группы в общем разделе тренировки вместо традиционных упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата выполняли специальный комплекс упражнений с использованием тренажера «Ротатор».

Продолжительность педагогического эксперимента составила 8 месяцев, после чего были проведены повторные замеры уровня вестибулярной устойчивости, координационных способностей и качества выполнения многооборотных прыжков в обеих группах.

Результаты исследования и их обсуждение. Для эффективного развития координационных способностей, вестибулярной устойчивости и техники выполнения многооборотных прыжков у юных фигуристок был разработан комплекс упражнений на тренажере «Ротатор». Данный комплекс включал статические упражнения на баланс, вращательные элементы, комбинированные движения, имитацию прыжков и балансирование с вращением. Программа была построена по принципу постепенного усложнения: от освоения базовых элементов и контроля положения тела к динамическим вращениям с усложненными координационными задачами. Комплекс включал 80 упражнений, 399 повторов при 27 подходах, подразделенных на пять серий (табл. 1).

Таблица 1

Содержание и количество упражнений в комплексе на тренажере «Ротатор»

№	Серия	Количество упражнений	Направление упражнений	Кол-во подходов	Дозировка
Цель : развитие равновесия и контроля положения тела в статических позах					
1	Статическое удержание позиций	12	Лицом	3	По 10 сек. в каждой
Цель : адаптация спортсмена к вращательным нагрузкам					
2	Вращения в стойке	18	Лицом	3	По 5-7 вращений
			Спиной	3	По 5-7 вращений
Цель: формирование способности к быстрому вхождению и выходу из вращения					
3	Комбинированные упражнения (стойка + вращение)	25	Лицом	3	По 5-8 повторений
			Боком	3	По 5-8 повторений
Цель: улучшение техники исполнения многооборотных прыжков, развитие способности контролировать положение тела в полете					
4	Имитация прыжков с вращением	15	Лицом	3	По 5-7 вращений
Цель: улучшение равновесия, устойчивости и умения сохранять баланс после вращательных нагрузок					
5	Баланс на одной ноге с вращением	10	Лицом	3	По 10сек. в каждой
			Спиной	3	По 10сек. в каждой
Всего		80		27	

Количество повторов зависело от направления выполнения упражнения (лицом, спиной, боком), а также от сложности элементов, требующих удержания равновесия, вращения или их комбинации.

Комплекс упражнений выполнялся вне ледовой подготовки в условиях спортивного зала, в первой половине основной части тренировочного занятия. Работа на тренажере «Ротатор» строилась по прин-

ципу постепенного усложнения: от статических упражнений на удержание поз до динамических вращений и их сочетания с элементами прыжковой подготовки.

На начальной стадии обучения юные фигуристки экспериментальной группы (ЭГ) выполняли упражнения в контролируемом медленном темпе, акцентируя внимание на биомеханику движений, правильную осанку и положение корпуса. По мере адаптации к вращательным нагрузкам повышалась интенсивность выполнения, а ключевой упор делался на развитие вестибулярной устойчивости, техники вращения и стабилизации корпуса при приземлении.

Для объективной оценки исходного уровня подготовленности фигуристок перед началом эксперимента и по завершению эксперимента было проведено тестирование специальной физической подготовленности (СФП). Данное тестирование позволило определить базовые показатели координации и вестибулярной устойчивости юных фигуристок. Исходные значения и динамика показателей координационных способностей юных фигуристок 9-10 лет в результате применения разработанного комплекса упражнений на тренажере «Ротатор» наглядно демонстрируют существенный прирост результатов контрольных испытаний у всех без исключения участников экспериментальной группы (ЭГ) (табл. 2).

Таблица 2

Изменение показателей координации и вестибулярной устойчивости в результате применения экспериментального комплекса упражнений на тренажере «Ротатор» в тренировочном процессе юных фигуристок

Показатели	Экспериментальная группа				Контрольная группа				t	P
	До экспер.	После экспер.	Прирост		До экспер.	После экспер	Прирост			
	X ±σ	X ±σ	с	%	X ±σ	X ±σ	с	%		
Удержание равновесия после вращения (тест Баррани (с)	8,5 ± 1,7	6,2 ± 1,3	-2,3	-27,06	8.4±1,6	7,3±1,4	-1,1	-13,1	2,35	<0,05
Удержание позы после прыжка с вращением 360° (с)	5,2± 1,1	7,8 ± 1,4	2,6	50,0	5,1±1,0	6,2±1,3	1,1	21,57	2,37	<0,05
Время восстановления баланса после челночного вращения (с)	6,8 ± 1,3	4,1 ± 1,1	-2,7	-39,7	6,9 ± 1,4	5,4 ± 1,2	-1,5	-21	2,24	<0,05

Однако, процент прироста результатов по тесту «Удержание позы после прыжка с вращением 360°» (50,0% у ЭГ и 21,6% у КГ) и «Время восстановления баланса после челночного вращения» (-39,7% у ЭГ и -21,7% у КГ) у спортсменок экспериментальной группы значительно превышает показатели контрольной группы, что указывает на высокую эффективность предложенной методики.

Наибольшая разница между группами зафиксирована в тесте «Удержание позы после прыжка с вращением 360°», где спортсменки экспериментальной группы показали прирост на 50,0%, что более чем в два раза превышает прирост контрольной группы (21,6%). Это подтверждает, что применение тренажера «Ротатор» значительно улучшает контроль позы после вращательных элементов, что является особенно важным для стабильного выполнения прыжковых элементов в фигурном катании.

Также стоит отметить положительную динамику в тесте «Удержание равновесия после вращения (Тест Баррани)», где время восстановления у ЭГ сократилось на 27,1%, в то время как в КГ только на 13,1%. Это свидетельствует о том, что фигуристки экспериментальной группы быстрее адаптируются к вращательным нагрузкам, что является важным фактором при выполнении сложных вращательных элементов.

Анализ данных, представленных в таблице 2, показывает, что использование тренажера «Ротатор» способствовало существенному улучшению координационных способностей и вестибулярной устойчивости у фигуристок экспериментальной группы. Спортсменки стали быстрее восстанавливать равновесие после вращений, удерживать устойчивые позы после поворотов и демонстрировать высокую стабильность при выполнении координационных заданий.

Учитывая, что способность контролировать равновесие и быстро восстанавливать баланс после вращений играет ключевую роль в успешном выполнении многооборотных прыжков, нами был проведен анализ результатов освоения прыжковых элементов. (табл.3)

Таблица 3

Результаты освоения прыжковых элементов в экспериментальной и контрольной группах

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	P
	До экспер.	После экспер	Прирост	До экспер.	После экспер	Прирост		
	X ±σ	X ±σ	%	X ±σ	X ±σ	%		
Двойной сальхов (2S)	2,53 ± 0,09	2,98 ± 0,10	17,79	2,52 ± 0,09	2,79 ± 0,10	10,56	2,45	<0,05
Двойной тулуп (2T)	2,37 ± 0,10	2,89 ± 0,09	21,93	2,36 ± 0,10	2,65 ± 0,09	12,25	2,51	<0,05
Двойной аксель (2A)	2,76 ± 0,08	3,24 ± 0,10	17,39	2,75 ± 0,08	3,07 ± 0,09	11,60	2,48	<0,05

Анализ результатов выполнения прыжковых элементов (двойной сальхов, двойной тулуп, аксель) показал значительное улучшение техники исполнения у фигуристок экспериментальной группы (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ). Так результаты выполнения двойного сальхова демонстрируют существенный прирост технической подготовки у спортсменок экспериментальной группы. Баллы за выполнение элемента в ЭГ увеличились с 2,53 ± 0,09 до 2,98 ± 0,10, что соответствует приросту 17,79% (P <0,05). В то же время, в КГ прирост составил 10,56%, что свидетельствует о меньшем улучшении техники исполнения.

Результаты выполнения двойного тулупа также показывают значительное улучшение у фигуристок ЭГ. Баллы за прыжок увеличились с 2,37 ± 0,10 до 2,89 ± 0,09, что составляет прирост 21,93% (P <0,05). В КГ улучшение оказалось незначительно ниже – прирост составил 12,25% (P <0,05). Существенная разница между группами после эксперимента (P <0,05) доказывает, что использование тренажера «Ротатор» позволило спортсменкам улучшить высоту и стабильность исполнения элемента, что привело к более чистым приземлениям и снижению ошибок.

Прыжок аксель (2A) требует особенно высокой стабильности вращения в воздухе, так как это единственный прыжок, выполняемый с заходом вперед. Улучшение выполнения данного элемента у фигуристок экспериментальной группы выражено наиболее ярко. Баллы за аксель в ЭГ выросли с 2,76 ± 0,08 до 3,24 ± 0,10, что составляет прирост 17,39% (P <0,05). В контрольной группе прирост составил 11,60%, что свидетельствует о меньшем прогрессе спортсменок без использования тренажера «Ротатор»

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости является ключевым фактором в освоении сложных прыжковых элементов в фигурном катании.

2. Наиболее информативными тестами для оценки координационных способностей и вестибулярной устойчивости юных фигуристов являются тест Баррани, тест на удержание позы после прыжка с вращением 360° и тест на восстановление баланса после челночного вращения. Эти тесты позволяют оперативно определять уровень координационной подготовки спортсменов в процессе тренировочных занятий, выявляя проблемные аспекты в технике вращений и приземлений.

3. Результаты исследования показывают, что по завершению эксперимента в обеих группах наблюдается прирост координационных показателей, однако величина прироста в экспериментальной группе (ЭГ) достоверно выше, чем в контрольной группе (КГ). Так, по тесту «Удержание позы после прыжка с вращением 360°» прирост составил 50,0% у ЭГ и 21,6% у КГ, а в тесте «Время восстановления баланса после челночного вращения» (39,7% у ЭГ и 21,7% у КГ). Особенно значимым оказалось улучшение результатов по тесту «Удержание равновесия после вращения», где спортсменки экспериментальной группы показали снижение времени восстановления на 27,1%, в то время как в контрольной группе этот показатель составил лишь 13,1%. Данные подтверждают эффективность применения комплекса упражнений на тренажере «Ротатор», что делает его перспективным инструментом для совершенствования техники вращений и стабилизации позы после прыжков в фигурном катании.

4. Результаты исследования подтверждают, что применение комплекса упражнений на тренажере «Ротатор» способствовало не только значительному улучшению координационных способностей и вестибулярной устойчивости, но и повышению уровня овладения прыжковыми элементами.

Достоверные различия между группами после эксперимента (P <0,05) подтверждают эффективность методики с применением тренажера «Ротатор» в развитии контроля вращения и стабильности приземления после прыжка.

6.Применение тренажера «Ротатор» способствует улучшению точности движений, быстроты реакции и общей координации, что играет ключевую роль в освоении сложных прыжковых элементов. Использование данного тренажера

позволяет развить вестибулярную устойчивость, повысить контроль вращения в воздухе и улучшить стабильность приземлений, делая его эффективным инструментом в подготовке фигуристов.

На основании вышеизложенного можно заключить, что разработанный комплекс упражнений на тренажере «Ротатор», направленный на развитие координационных способностей и совершенствование техники прыжков, может быть рекомендован тренерам фигурного катания для использования в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных фигуристов, особенно на этапе обучения многооборотным прыжкам.

Литература:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
2. Губа В. П., Попов Г. И., Пресняков В. В., Леонтьев В. С. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография. – М.: Спорт, 2020. – 324 с.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с.
5. Осадченко И. В., Черепанова И. О. Развитие равновесия и координационных способностей у юных фигуристов // Олимпийские игры и современное общество. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка, 2017. – С. 172–178.
6. Урлова О. Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2004. – 153 с. (Библиогр.: с. 137–148).
7. Федорова С. В. Теория и методика фигурного катания. – Ташкент: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI MIU, 2022. – 268 с.
8. Федорова С. В. Введение в специальность в избранном виде спорта (фигурное катание): учебное пособие. – УзГУФКС, Чирчик, 2024. – 169 с.

Мустақил изланувчи
Х.М. ҲАБИБЖОНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ЮКЛАМАЛАР ЙЎНАЛИШИНИНГ ҲАЖМИ ДИНАМИКАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Аннотация

В данной статье изучаются коэффициент сложности и специализации тренировочных упражнений и показатели их направленности при планировании и контроле тренировочной деятельности гандболисток женской сборной УзГУФКС.

Ключевые слова: *физические нагрузки, динамика, специальные упражнения, неспецифические упражнения, подготовительный период, микроцикл, аэробно-анаэробная способность, аэробные упражнения, упражнения в смешанном направлении.*

Annotation

Мазкур мақолада ЎзДЖТСУ қизлар жамоаси гандболчиларининг машғулот фаолиятини режалаштириш ва назорат қилишда, машғулот машқлари мураккаблиги ва махсуслашганлик коэффициенти ҳамда уларни йўналиш кўрсаткичлари тадқиқ қилинган.

Калит сўзлар: *жисмоний юкламалар, динамика, специфик машқлар, носпецифик машқлар, тайёрлов даври, микроцикл, аэроб-анаероб имконият, аэроб йўналишдаги машқлар, аралаш йўналишдаги машқлар.*

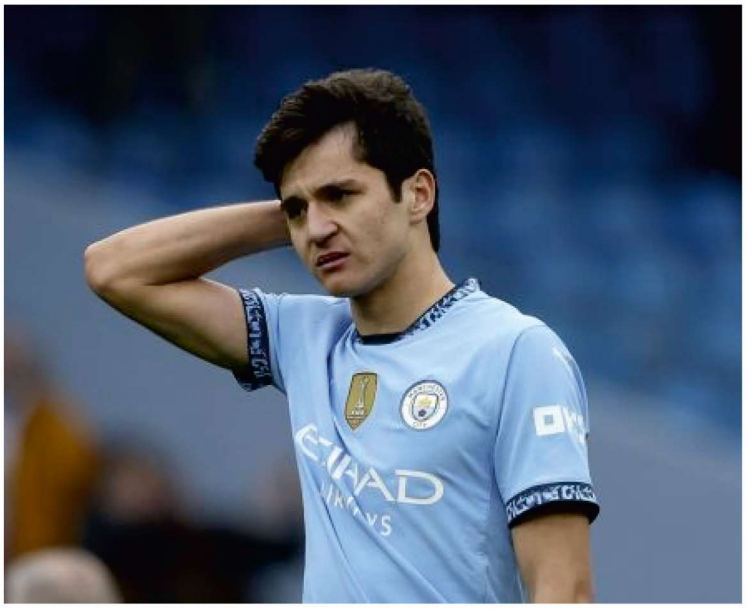
In this article, the coefficient of complexity and specialization of training exercises and their direction indicators are studied in the planning and control of the training activities of the handball players of the UzSUPES girls team.

Key words: *physical loads, dynamics, specific exercises, non-specific exercises, preparation period, microcycle, aerobic-anaerobic capacity, aerobic exercises, exercises in a mixed direction.*

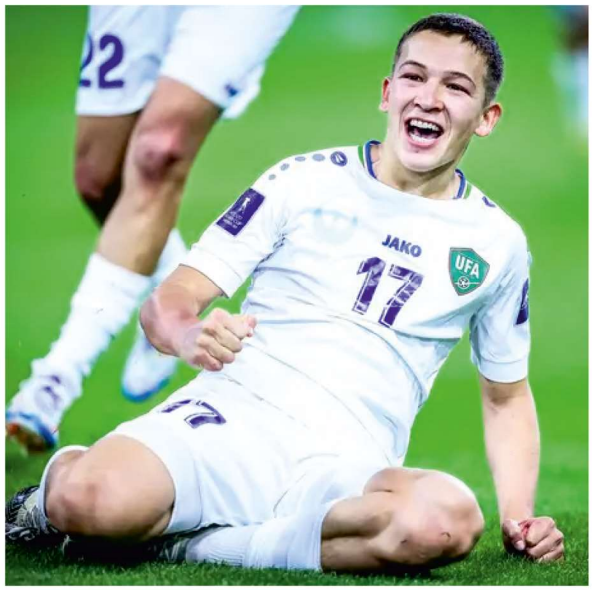
Долзарблиги. Юқори малакали спортчилар даражасига эришиш учун маълум ҳажмдаги ўқув машғулот ва мусобақаларда иштирок этиш талаб қилинади. Ўқув машғулотини шундай тузиш зарурки, унда шуғулланувчи энергия ресурсларини сарфлаш ва тикланиш нисбатини сақлаш лозим. Бунинг учун ўқув машғулот жараёни тизимини оқилона тақсимлаш ва ҳар бир шуғулланувчига индивидуал ёндашиш зарур. Гандбол мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва ўйин шиддатини нихоятда ўсиб бораётганлиги ўқув машғулот жараёнига янгича илмий назар билан ёндашишни тақазо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги ПФ 5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2022-йил 3-ноябрдаги ПҚ 414-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2024-йил 4-декабрдаги ПҚ-21-сон “Жамоавий спорт турларини ривожлантириш ва иқтидорли ёшларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорлари ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу тадқиқотимиз муайян даражада хизмат қилади[1,2].

Юксак маҳорат кенг жисмоний ва функционал имкониятларга эга, истеъдодли ҳамда рақобатбардош гандболчиларни тайёрлаш муаммоси мукобил ва самарадор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш заруратини белгилаб бермоқда.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

