O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

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.Гаффоров
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

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

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: 02.05.2025

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

2025/5

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

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108

бериши аниқланди.

Вертикал сакраш баландлиги қўлларни фаол ва симметрик ҳаракатисиз кескин чегараланиб қолиши – яъни максимал суръатда намойиш этилмаслиги маълум бўлди. Демак, бу ҳолат сакровчанлик фақатгина оёқларнинг портловчи кучига боғлиқ эмаслиги, балки бош-гавда, айниқса қўлларнинг фаол ҳаракатига асосланиши тасдиқланди.

Ўнг ва чап оёқ мушакларининг портловчи кучи симметрик нисбатда ривожланган бўлиши ҳамда уларни синхрон шиддатда букилиб-ёзилиши нафақат сакраш баландлигини юксалтириши, балки дебсинишдан сўнг ҳавода зарур бўлган кинематика, техника ва координацияни ижро этиш имкониятини яратади.

Психологик жиҳатдан спортчининг ривожланлантириш қандай рол ўйнаши, уни қийинлаштириши ёки унинг кейинги такомиллашувига ҳисса қўшишини билиш ҳам жуда зарур. Ёш волейболчиларда диққатни жамлаш учун ишлаб чиқилган машқлардан олдин натижалари вариацияси 12.72 ни кўрсатди тажриба охирида эса диққат натижалари нисбий ўсиши % да 12.02 ни кўрсатди.

Юкламани бажаришдан олдин ва кейин волейболчиларнинг сакраш кўрсаткичларини ўрганиш натижаларининг қиёсий таҳлилига асосланиб, биз сенсордан фойдаланиш устуворлигини таъкидлашимиз мумкин. Ушбу техниканинг устуворлиги уни қўллаш самарадорлиги, натижаларни автоматик равишда қайд этиш, радиосенсорли узатиш ва уларни компютер хотирасида сақлашдан иборат бўлиб, бу объективлик, ахборот мазмуни ва сакрашнинг ўрганилаётган параметрларининг ишончлилигини таъминлайди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 5-мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт сохасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги Халқ сўзи 2018 6-март №44
2. Ўзбекистон республикаси Президентининг 11-апрельдаги “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-201-сонли қарори Халқ сўзи 2022 12 апрель №75 (8137)
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 19.07.2024 йилдаги ПҚ-274-сон қарори.
4. Айрапетъянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006 й.
5. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.
6. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. дарслик / Ўз.Рес олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги.-Т.:»Ўзкитобсавдо нашриёт матбаа уйи», 2021-300б.
7. Умматов А.А. Методика обучения волейболу. Учебное пособие Т.: 2021 – 250 с.
8. Ummatov A.A. Voleybolchilarda sakrash ish qobiliyatini rivojlantirish va uni komryuter dasturi yordamida baholash. Monografiya. – T.: Tipograff, 2022. – 125b.
9. Умматов А.А. Волейболчиларда сакровчанлик иш қобилиятини компьютерлаштерилган сенсор курилма ёрдамида аниқлаш методикаси. Услубий-амалий тавсиялар. – Т.: “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESSNASHRIYOTI”– 2019. - 84 б.
10. Умматов А.А. Методика обучения волейболу. Учебное пособие Т.: 2021 – 250 с.

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
Ф.Р. МАХАМАДЖОНОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация

В исследовании рассматривается оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учетом возрастных и биологических особенностей их развития. Актуальность темы обусловлена необходимостью адаптации физических нагрузок к сенситивным периодам, что позволяет повысить эффективность подготовки и снизить риск травматизма. В работе проведен анализ уровня физической и специальной подготовленности футболистов 14-летнего возраста, выявлены лимитирующие факторы их спортивного развития и предложены методы совершенствования тренировочного процесса. Основное внимание уделено вопросам индивидуализации нагрузки, мониторинга физического состояния и профилактики травм. Представленные практические рекомендации способствуют рациональному планированию тренировок и достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: *физическая подготовка, юные футболисты, сенситивные периоды, возрастные особенности, моторные качества, тренировочная периодизация, профилактика травм.*

Annotation

Тадқиқотда ёш футболчилар ривожланишининг ёш ва биологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини оптималлаштириш масалалари кўриб чиқилган. Мавзунинг долзарблиги жисмоний юкламаларни сенситив даврларга мослаштириш зарурати билан боғлиқ бўлиб, бу тайёргарлик самарадорлигини ошириш ва жароҳатланиш хавфини камайтириш имконини беради. Мақолада 14 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва махсус тайёргарлик даражаси таҳлил қилинган, уларнинг спорт ривожланишини чекловчи омиллар аниқланган ва машғулот жараёнини такомиллаштириш усуллари таклиф этилган. Асосий эътибор юкламани индивидуаллаштириш, жисмоний ҳолатни мониторинг қилиш ва жароҳатларнинг олдини олиш масалаларига қаратилди. Келтирилган амалий тавсиялар машғулотларни оқилона режалаштириш ва юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Калит сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, ёш футболчилар, сенситив даврлар, ёш хусусиятлари, ҳаракат сифатлари, машғулотларни даврлаштириш, жароҳатларни олдини олиш.*

The study deals with the optimization of the training process of young soccer players taking into account the age and biological features of their development. The relevance of the topic is determined by the need to adapt physical loads to sensory periods, which allows to increase the effectiveness of training and reduce the risk of injury. The paper analyzes the level of physical and special fitness of 14-year-old soccer players, reveals limiting factors of their sports development and suggests methods of improving the training process. The main attention is paid to the issues of individualization of load, monitoring of physical condition and injury prevention. The presented practical recommendations promote rational planning of trainings and achievement of high sports results.

Key words: *physical training, young soccer players, sensitive periods, age features, motor qualities, training periodization, injury prevention.*

Актуальность исследования. Развитие двигательных способностей у детей требует определённого уровня морфологической зрелости организма, а также соответствующего функционального фун-

дамента. Диссонанс между применяемыми методами физической подготовки и фактическим уровнем биологического развития может приводить к снижению эффективности тренировочного процесса: чрезмерно интенсивные нагрузки могут оказаться непосильными для одной возрастной группы, тогда как недостаточная нагрузка не обеспечит необходимого стимулирующего эффекта для другой. В связи с этим особую значимость приобретает учёт фундаментальных закономерностей онтогенеза и морфофункционального развития организма.

Одним из ключевых факторов, влияющих на процесс физического воспитания, является гетерохрония физического развития – неравномерность темпов роста и формирования различных систем организма. Данный феномен характеризуется чередованием периодов интенсивного соматического роста, сопровождающихся повышенным энергетическим обменом и усиленными анаболическими процессами, с фазами относительной стабилизации, когда преобладают процессы структурно-функциональной дифференцировки тканей. Эти колебания необходимо учитывать при построении тренировочных программ, так как они напрямую влияют на адаптационный потенциал организма.

Другая важная закономерность – гетерохрония биологического созревания. Развитие различных органов и функциональных систем у детей происходит в неодновременном режиме: нервная система и сенсорные анализаторы могут достигать высокой степени зрелости на ранних этапах онтогенеза, тогда как костно-мышечная система и кардиореспираторный аппарат завершают своё формирование в более поздние периоды. Это означает, что в каждый возрастной этап существуют так называемые сенситивные периоды – временные интервалы, в течение которых организм наиболее восприимчив к развитию определённых физических качеств. Возраст 6–8 лет считается оптимальным для формирования координационных способностей, тогда как периоды 10–12 и 14–16 лет наиболее благоприятны для развития скоростно-силовых качеств и выносливости соответственно [1,2,3].

Эффективность подготовки юных спортсменов во многом определяется индивидуально-дифференцированным подходом, который учитывает возрастно-половые и морфофункциональные особенности. В младшем школьном возрасте наблюдается высокая пластичность нервной системы, активное развитие двигательного аппарата и высокая восприимчивость к координационным упражнениям. В этот период особенно важно развивать основные двигательные навыки, гибкость, ловкость и быстроту реакции. В среднем школьном возрасте происходит интенсивный соматический рост, сопровождающийся значительными изменениями в опорно-двигательном аппарате и кардиореспираторной системе. Повышенная утомляемость на фоне увеличенной нагрузки на сердечно-сосудистую систему требует грамотного дозирования тренировочных средств. В это время целесообразно уделять внимание развитию общей выносливости и быстроты, избегая чрезмерных силовых нагрузок, способных вызвать дисбаланс в формирующейся мышечно-скелетной системе. В старшем школьном возрасте завершаются основные процессы биологического созревания, увеличивается объём мышечной массы и растут силовые показатели. В этот период допустимо использование более интенсивных нагрузок, направленных на развитие силы, скорости и специальных физических качеств, необходимых в спортивной деятельности [4,5].

Современные исследования в области спортивной физиологии подтверждают, что учёт индивидуальных темпов биологического развития и адаптация тренировочных программ под возрастные особенности позволяют значительно повысить эффективность физической подготовки. Исследования в области спортивной антропометрии показывают, что даже среди сверстников одного календарного возраста может наблюдаться разница в биологическом развитии до 2–3 лет. Это обуславливает необходимость регулярного мониторинга состояния юных спортсменов с помощью объективных методов оценки морфофункционального статуса, таких как антропометрический контроль, биоимпедансный анализ и тестирование двигательных качеств.

Таким образом, оптимизация тренировочного процесса с учётом возрастных закономерностей развития организма является ключевым условием для эффективного формирования двигательных способностей у юных футболистов. Применение индивидуализированных методик позволяет не только повысить уровень физической подготовки, но и снизить риск травматизма, улучшить адаптационные возможности организма и создать фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования. В связи с этим разработка научно-обоснованных программ тренировок, учитывающих морфофункциональные особенности разных возрастных групп, остаётся одной из приоритетных задач современной спортивной науки и практики.

Цель исследования. Анализ и совершенствование методов подготовки юных футболистов с учётом возрастных закономерностей развития организма для повышения эффективности тренировочного процесса.

Методы исследования. Для решения поставленных задач было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение влияния

различных тренировочных методик на развитие физических качеств юных футболистов 14-летнего возраста. Экспериментальная методика основывалась на принципах возрастной периодизации, что позволило учитывать сенситивные периоды развития основных двигательных качеств.

Исследование проводилось независимо от этапов годичного тренировочного цикла и включало анализ соотношения специфических и неспецифических средств физической подготовки. В ходе эксперимента акцент был сделан на развитие ключевых физических качеств, критичных для футбола: быстроты, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости. Использовались методы педагогического наблюдения, тестирования, биомеханического анализа и статистической обработки результатов для оценки эффективности применяемых тренировочных средств.

Для объективной фиксации результатов использовался цифровой радиотелеметрический комплекс «Спорт-4» и специализированные датчики, обеспечивающие высокоточное измерение временных показателей при выполнении беговых тестов как без мяча, так и с мячом. Оценка дальности полёта мяча, а также прыжковых характеристик, осуществлялась с использованием метрической рулетки.

Тестовая оценка функционального состояния спортсменов проводилась в лабораторных условиях с применением общепринятых методик физиологического и биомеханического анализа. Анализ физиологических параметров включал измерение ЧСС, вариабельности сердечного ритма, функциональных проб для определения аэробной и анаэробной выносливости. Комплексный подход к диагностике позволил определить степень адаптации организма юных футболистов к тренировочным нагрузкам, выявить индивидуальные особенности их физического развития и разработать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса.

Особое внимание уделялось влиянию адаптационных механизмов организма на различные виды нагрузок, а также степени их соответствия биологическому возрасту спортсменов. Полученные данные позволяют определить оптимальные тренировочные воздействия, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности юных футболистов и минимизацию риска травматизма. Для решения поставленных задач было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение влияния различных тренировочных методик на развитие физических качеств юных футболистов 14-летнего возраста. Экспериментальная методика основывалась на принципах возрастной периодизации, что позволило учитывать сенситивные периоды развития основных двигательных качеств.

Результаты исследования. С целью оценки эффективности средств и методов, направленных на повышение лимитирующих аспектов физической подготовленности юных футболистов, были определены исходные показатели общей и специальной физической подготовленности, а также функциональные характеристики спортсменов.

Исходные данные были зафиксированы в начале годичного тренировочного цикла, а повторные обследования проведены в его конце. В таблице 1 представлена динамика показателей общей и специальной физической подготовленности юных футболистов в течение годичного цикла, демонстрирующая влияние предложенных методик на их физическое развитие.Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей, направленная на повышение эффективности физической подготовки и снижение риска травматизма.

Таблица-1

Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов 14 летнего возраста в годичном цикле подготовки

Показатели	В начале исследования **n=27**			В конце исследования **n=23**			**t**	**p**
	$\overline{X} \pm \sigma$	m	V	$\overline{X} \pm \sigma$	m	V		
Общая физическая подготовка (ОФП)								
Бег на 30 м	4,60±0,15	0,03	3,2	4,30±0,15	0,05	3,5	5,7	0,95
Бег на 400 м	67,6±2,4	0,5	2,6	62,5±2,1	0,4	3,4	6,4	0,99
Прыжки в длину	195,4±9,0	2,12	4,5	230±5,3	1,1	2,3	10,6	0,99
Бег на 3000 м	12,2±0,3	0,2	2,4	11,3±0,3	0,06	2,6	4,5	0,99
Специальная физическая подготовка (СФП)								
Бег на 30 м с мячом	4,7±0,13	0,02	2,8	4,4±0,06	0,01	1,5	10,0	0,99
Ведение 5х30 м	25,3±0,4	0,1	1,5	23,9±0,3	0,06	1,25	11,0	0,99
Удар на дальность	63,4±7,6	1,7	11,5	87,6±3,6	0,7	4,1	12,1	0,99
Удар на точность	5,0±1,1	0,3	23,2	6,8±0,5	0,16	7,3	5,2	0,99

Анализ исходных данных, представленных в таблице 1, показал, что уровень общей физической подготовленности (ОФП) у футболистов 14-летнего возраста находился на недостаточном уровне. В

частности, результаты бега на 30 м составляли в среднем 4,6±0,15 секунды, что свидетельствует о необходимости улучшения скоростных характеристик. Лимитирующими факторами также являлись показатели скоростно-силовых качеств, например, прыжок в длину с места ($\overline{X}$=195,4 см), а также уровень выносливости, оцененный по результатам бега на 3000 м ($\overline{X}$=12,2 мин).

Что касается показателей специальной физической подготовленности (СФП), неудовлетворительными оказались тесты, оценивающие силу удара на дальность ($\overline{X}$=63,4 м) и точность удара ($\overline{X}$=5,0 баллов). Данные показатели указывают на необходимость более целенаправленного воздействия на развитие данных физических качеств в процессе подготовки.

Анализируя уровень функциональных показателей (Таблица 2), следует отметить, что лимитирующим фактором выступает коэффициент восстановления после физических нагрузок ($\overline{X}$= 4,7), а также активная масса тела ($\overline{X}$ = 40,4) и уровень функционального состояния организма ($\overline{X}$ = 0,786), что оценивается как несколько выше среднего. С учетом морфофункциональных характеристик и уровня физической подготовленности испытуемых был разработан и внедрен в учебно-тренировочный процесс индивидуализированный учебный план, а также регламентированное распределение учебных часов. Дополнительно был сформирован годовой план периодизации подготовки, включая недельные микроциклы в соответствии с этапами годичного тренировочного макроцикла.

Таблица-2

Динамика функциональных показателей футболистов 14 летнего возраста в годичном цикле подготовки

Показатели	В начале исследования **n=27**			В конце исследования **n=23**			**t**	**p**
	$\overline{X}\pm\sigma$	m	V	$\overline{X}\pm\sigma$	**m**	**V**		
Коэффициент восстановления	4,7±1,8	0,3	18,5	9,6±0,9	0,15	33,5	5,8	0,99
Коэффициент выносливости	12,6±2,9	0,6	23,4	12,4±1,06	0,25	8,5	0,3	$t<t_{гр}$
УО	79±7,4	1,5	9,4	83,2±5,5	1,15	6,6	2,25	0,95
МО	4,1±0,3	0,06	7,3	5,0±0,3	0,06	6,0	12,0	0,99
ЖМТ	7,9±1,2	0,2	23,3	9,5±1,2	0,2	12,6	0,96	$t<t_{гр}$
АМТ	40,4±1,6	0,3	3,6	47,6±2,6	0,5	5,4	2,4	0,95
УФС	0,786±0,05	0,1	6,3	0,832±0,04	0,01	4,8	4,6	0,99

Результаты, полученные на заключительном этапе исследования, свидетельствуют о значительной положительной динамике общей физической подготовленности (ОФП). В частности, отмечено достоверное увеличение результатов в прыжке в длину с места: средние значения улучшились с 195,4 см до 230 см ($p<0,05p<0,05p<0,05$). В беге на 400 м также зафиксирована позитивная динамика: среднее время сократилось с 67,6 сек до 62,5 сек ($p<0,05p<0,05p<0,05$).

Анализ показателей специальной физической подготовленности (СФП) продемонстрировал улучшение во всех тестах, при этом наибольший прогресс был отмечен в тесте на дальность удара по мячу: средние значения увеличились с 63,4 м до 87,6 м ($p<0,01p<0,01p<0,01$).

Изменения функциональных показателей также указывают на адаптационные процессы, вызванные тренировочным воздействием. В частности, коэффициент восстановления после нагрузок увеличился в среднем с 4,7 до 9,6 ($p<0,01p<0,01p<0,01$), а активная масса тела возросла на 7,2 кг, что свидетельствует об улучшении морфофункционального статуса спортсменов. Однако статистически значимых изменений в коэффициенте выносливости и уровне жировой массы тела не зафиксировано ($p>0,05p>0,05p>0,05$).

Обобщая результаты, можно заключить, что зафиксированные позитивные изменения в показателях ОФП, СФП и функционального состояния способствовали успешному выступлению данной группы спортсменов, что подтверждается их победой в первенстве Узбекистана в соответствующей возрастной категории.

Практические рекомендации

1. Дифференцированный подход – учитывать биологический возраст спортсменов, адаптируя нагрузку под индивидуальные темпы физического развития.

2. Развитие базовых качеств – в младшем возрасте акцент на координацию и гибкость, в среднем – на выносливость, в старшем – на силу и скорость.

3. Оптимизация тренировочного процесса – включать микроциклы, учитывающие сенситивные периоды развития физических качеств.

4. Мониторинг физического состояния – регулярное тестирование, биомеханический анализ и контроль адаптации к нагрузкам.

5. Предотвращение травматизма – внедрение программ профилактики травм, включая упражнения на стабилизацию суставов и развитие проприоцепции.

6. Периодизация тренировок – разработка годового плана с распределением нагрузок и чередованием восстановительных периодов.

Реализация данных рекомендаций способствует более эффективному физическому развитию юных футболистов, повышению их спортивных результатов и снижению риска травматизма.

Выводы. Проведенные исследования подтвердили в целом положительное влияние реализованного учебно-тренировочного процесса на показатели общей (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП) юных футболистов, а также на их функциональное состояние. Оптимизация учебных планов и графиков распределения тренировочных нагрузок в годичном макроцикле для спортсменов 14–15-летнего возраста способствовала повышению эффективности тренировочного процесса.

Ключевыми факторами, обеспечившими прогрессивные изменения, стали:

Рациональная структура годичной периодизации с введением дополнительного подготовительного этапа в середине соревновательного периода, что позволило минимизировать риск функционального перенапряжения и стабилизировать работоспособность спортсменов.

Оптимальное распределение тренировочных нагрузок в недельных микроциклах, соответствующих этапам макроцикла, что обеспечило последовательное развитие физических качеств.

Целенаправленное применение современных методов и средств подготовки с учетом сенситивных периодов онтогенеза, что способствовало формированию прочной двигательной базы и повышению адаптационного потенциала юных футболистов.

Полученные результаты подтверждают эффективность разработанных программных мероприятий и могут быть рекомендованы для дальнейшего внедрения в учебно-тренировочный процесс подготовки футболистов данной возрастной категории.

Литература:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская литература. 2002. 293с

2. Губа В.П. Возрастные основы определения и использования резервных возможностей человека. Учебное пособие. Смоленск .1996,92с.

3. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации органической подготовки детей школьного возраста. Автореф.дис.д-ра пед. наук М.,1979 22с.

4. Драндров Г.Л. Развития спортсменов силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учётам типологических особенностей и проявления свойств нервной системы. Автореф.канд.дисс. Омск, 1989,20с

5. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 класса. Пособие для учителя М, 1997, С 96-97.



доцент
С.А. ЮНУСОВ[1]
доцент
Б.У. КАЮМОВ[1]

Соискатель
Е.С. ЕПИФАНОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорт город Чирчик, Узбекистан

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Аннотация

В статье рассматривается главная целевая установка всей системы подготовки – планирование и нормирование тренировочных нагрузок тяжелоатлетов высокой квалификации. Рассмотрена и обоснована проблема тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле за счет выполнения педагогических условий, направленных на эффективное повышение спортивного мастерства. В работе главное внимание обращается на анализ периодов подготовки атлетов в годичном цикле. Определена высокая корреляционная взаимосвязь между устойчивой относительной интенсивностью и соревновательным результатом. В основной части статьи приводится определённая последовательность периодов в подготовке спортсменов со строго фиксированной продолжительностью этапов имеющая свое обоснование методического, биологического, психологического, организационного характера. В заключение кратко разбирается эффективность педагогических воздействий в построении системы тренировочного процесса тяжелоатлетов, практическое проявление которого - реализация в полной мере своих физических возможностей.

Ключевые слова: *планирование, соревновательный период, количество подъемов штанги, объём, интенсивность, годичный цикл, тренировочная нагрузка.*

Annotation

Ушбу мақолада бутун тайёргарлик тизимининг асосий мақсади – юқори малакали оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини режалаштириш ва меъёрга солиш масаласи кўриб чиқилади. Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг йиллик циклдаги машғулот жараёнидаги муаммо, спорт маҳоратини самарали оширишга қаратилган педагогик шарт-шароитларни қўллаш орқали асосланади. Мақолада асосан спортчиларнинг йиллик тайёргарлик циклидаги даврлари таҳлил қилинади. Барқарор нисбий интенсивлик ва мусобақа натижалари ўртасида юқори даражадаги корреляцион боғлиқлик аниқланган. Мақоланинг асосий қисмида спортчиларнинг тайёргарлик даврлари аниқ кетма-кетликда, қатъий белгиланган муддатларда олиб борилиши кўрсатилган бўлиб, бу услубий, биологик, психологик ва ташкилий асослар билан изоҳланади. Хулоса қисмида оғир атлетикачиларнинг машғулот тизимини шакллантиришда педагогик таъсирларнинг самарадорлиги, яъни спортчининг ўз жисмоний имкониятларини тўлиқ намоён этиши кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: *режалаштириш, мусобақа даври, штанга кўтаришлар сони, ҳажм, интенсивлик, йиллик цикл, машғулот юкламаси.*

The article discusses the main goal of the entire training system - planning and rationing training loads for highly qualified weightlifters. It considers and justifies the problem of training process for skilled weightlifters over an annual cycle based on fulfilling pedagogical conditions aimed at improving their skills effectively.

The paper focuses on analyzing training periods for athletes in annual cycles. It has determined high correlation between relative stability and competitive results. The main part of the article provides a certain sequence of periods in the training of athletes with a strictly fixed duration of stages, which has its own justification of a methodological, biological, psychological, and organizational nature. In conclusion, effectiveness of pedagogic influences in training process is briefly analyzed, which is manifested by full realization of athletes' physical abilities.

Key words: *planning, competitive period, number of barbell lifts, volume, intensity, annual cycle, training load.*

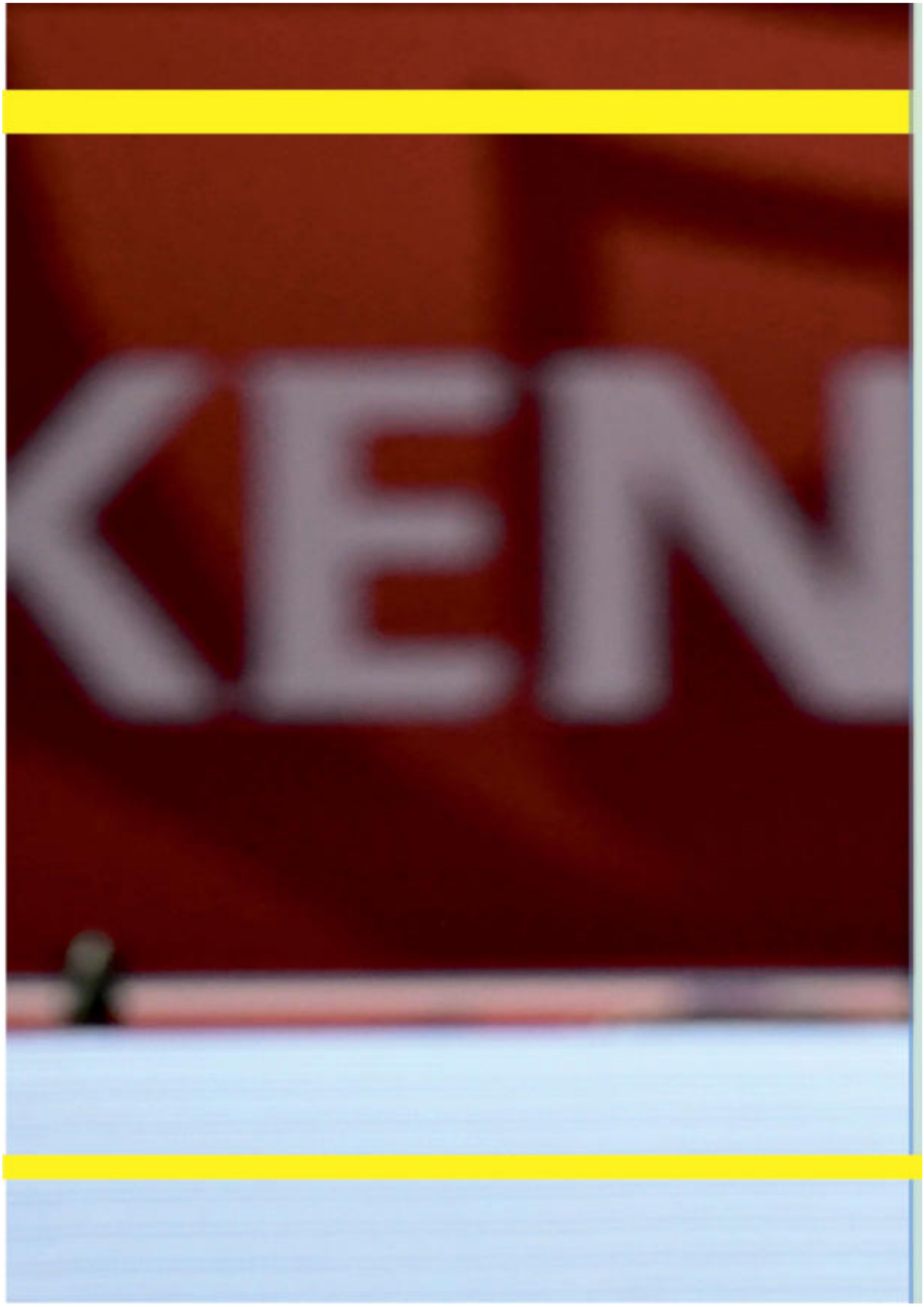
Актуальность. В процессе многолетней подготовки спортсмены могут достичь высоких результатов и превысить их. Для этого нужно использовать самую совершенную систему подготовки, известную на сегодняшний день. Система годовой подготовки спортсменов зависит от многих факто-








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN