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

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-

ров, основными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности формирования спортивной формы и календарь соревнований [1, 2]. В связи с этим возникает вопрос о необходимости оптимизации процесса подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации. Оптимальность воздействия на тренировочный процесс определяется достижением цели с наименьшими затратами времени и энергии, путём выбора управляющих воздействий.

Цель исследования. Обосновать систему тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле за счет выполнения педагогических условий, направленных на эффективное повышение спортивного мастерства.

Организация и методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: - анализ и обобщение научной научно-методической литературы; - анализ тренировочной и соревновательной документации (дневников спортсменов, годовые индивидуальные планы, протоколы соревнований); - педагогические наблюдения; - медико-биологическое тестирование функционального состояния физической работоспособности экспериментальной группы; - педагогический эксперимент; - обработка и анализ полученного фактического материала методами математической статистики.

Исследования были направлены на регламентации количественных и качественных параметров тренировочной нагрузки. Экспериментальные методики были разработаны на основе анализа научно-методической литературы и повседневной практики в работе с пара пауэрлифтёрами высокой квалификации

Результаты исследования и их обсуждение. На основании полученных данных выявлено, что количество тренировочных занятий в недельных микроциклах тяжелоатлетов варьирует от 6 до 10. В ходе анализа спортивной подготовки годичного макроцикла были выявлены также необоснованные и не апробированные применения количества тренировочных упражнений на различных периодах большого цикла подготовки, что также имеет значение в подготовке тяжелоатлетов высокого класса.

В годичном цикле подготовки тяжелоатлетов, как правило, существуют два соревновательных периода и, следовательно, соответствующее содержание и структура подготовки к ним. Продолжительность зимнего соревновательного периода не превышает 4 недели. Таким образом, в целостной структуре годичного цикла подготовки на соревновательные периоды (зимний и летний) приходится около 18 недель. Если принять во внимание обязательное существование так называемого переходного периода продолжительностью до 4 недель, то соотношение продолжительности соревновательных и подготовительных периодов в годичном цикле подготовки составит 18:30. Это соотношение наиболее рационально с позиции развития и проявления высоко уровня специальной подготовленности атлетов высоко класса, формирования и эффективной реализации их двигательного потенциала. Как правило, 30 недель подготовительных периодов разбиваются на 5 одинаковых по продолжительности этапов. Каждому из них соответствует подготовка строго определённой направленности и конкретные задачи спортивной тренировки [3].

Продолжительность этапа в 6 недель в подготовке тяжелоатлетов определена достаточно жёстко и имеет своё обоснование биологического, психологического, методического, организационного характера.

Во-первых, 6 недель - это тот минимальный период, в течение которого можно заметно повысить уровень развития основных физических качеств и функциональной подготовленности; за более короткий период достичь желаемых сдвигов в физическом развитии обычно не удаётся. Более длительный период для решения конкретной тренировочной задачи также менее эффективен – атлеты адаптируются к определённому кругу тренировочных воздействий (средств и методов тренировки), темпы прироста тренировочного эффекта в этом случае замедляются и, следовательно, “Эффективность тренировки” снижается (табл. 1).

Таблица 1

Планирование тренировочной нагрузки недельного микроцикла соревновательного периода

Параметры нагрузки	Распределение парциальных объемов по зонам интенсивности, (%)						Всего
	I	II	III	IV	V	VI	
КПШ%	17,9	15,4	20,5	30,8	10,3	5,1	100
КПШ	63	54	72	108	36	18	351

Примечание: КПШ – количество подъёмов штанги

По распределению тренировочной нагрузки по зонам интенсивности, представленной на таблице 1, определили средний вес штанги и объём тренировочной нагрузки (тоннаж) [4]. Соревновательный период состоял из системы, запланированный на нагрузке соревновательного дня. В изученной литературе рекомендованное для атлетов высокой квалификации распределение объема нагрузки количества подъёмов штанги (КПШ) в четырехнедельном соревновательном периоде выглядит следующим образом: на первую неделю приходится 25-26%, на вторую - 35-37%, на третью - 22-23% и на последнюю - 15-16%. Однако не всегда подготовительный и соревновательный периоды имеют продолжительность по четыре недели, поэтому, рассматриваемые отрезки будут делиться на равные

микроциклы: в подготовительном 3 микроцикла; в соревновательном 4; а распределение в них объема нагрузки КПШ в соответствии с рекомендациями в процентах.

На основании этого была разработана система распределения объема тренировочной нагрузки (КПШ) по зонам интенсивности в микроциклах подготовки: для подготовительного с продолжительностью от 3 до 5 недель и соревновательного периода с продолжительностью от 4 до 10 недель (табл. 2).

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки в подготовительных и соревновательных периодах

Тяжелоатлетические упражнения	Статистические показатели	Периоды	
		Подготовительный	Соревновательный
Соревновательные, КПШ	X	201	705
	m	4,1	28,4
	V%	4,5	6,1
Специально-подготовительные (подводящие), КПШ	X	1042	987
	m	21,6	12,3
	V%	5,8	9,1
Специально-подготовительные (развивающие), КПШ	X	695	423
	m	24,7	31
	V%	6,3	9,1
Суммарный объем, КПШ	X	1938	2115
	m	157	161
	V%	8,3	6,1
Соревновательные, тоннаж	X	21,2	81,0
	m	2,3	9,4
	V%	7,1	6,8
Специально-подготовительные (подводящие), тоннаж	X	109,0	114,7
	m	5,4	12,7
	V%	5,1	8,3
Специально-подготовительные (развивающие), тоннаж	X	92,0	49,1
	m	3,2	8,3
	V%	6,2	7,8
Суммарный объем, тоннаж	X	225,7	194,8
	m	16,7	21,3
	V%	5,1	6,4

Как видно из таблицы 2 в подготовительном периоде были использованы соревновательные, специально-вспомогательные (подводящие и развивающие) средства, их соотношения статистических различий по t-критерию Стьюдента ($p>0,05$) с соотношением трех групп тяжелоатлетических упражнений подготовительного периода не выявили. В соревновательном периоде было сокращено количество специально-подготовительных (подводящие и развивающие) упражнений.

Суммарное количество подъемов штанги за подготовительный и соревновательный период в среднем составило 1938+2115 = 4053 ПШ. В связи с тем, что продолжительность подготовительного периода было сокращено, то КПШ тоже сократилось, и тем самым нагрузка в соревновательном периоде повысилась в среднем на 8,4 %.

В соревновательном периоде нагрузка КПШ соревновательных упражнений была освоена больше чем развивающих на 13,3%, почти такая же картина и по тоннажу на 13%.

Общий объем тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки тяжелоатлетов значителен, и большая часть которых (55%) уделяется на упражнения мало специфического характера. В данном случае интерес представляет очевидная связь между объёмом и организацией тренировочной нагрузки и изменением траектории подъёма штанги. Что же касается тренировочной нагрузки в основных группах упражнений, они представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем тренировочной нагрузки (КПШ) в основных группах упражнений в экспериментальном периоде

Годичный макроцикл	Параметр	Группы упражнений							
		Р	Т	Р+Т	Пр	ТР	ТТ	Тяга+Пр	Итого
Годичный макроцикл	X	3115	3321	6436	2211	1091	1279	4581	11017
	m	55	35	53	85	61	43	99	118

Примечание: Р – рывок; Т – толчок; Пр. – приседание со штангой на плечах; ТР – тяга рывковая; ТТ – тяга толчковая.

В то время, когда велики объёмы специальной силовой нагрузки, заметна тенденция к снижению показателей силовой подготовленности спортсменов и технического мастерства [5-9]. И наоборот, когда силовая нагрузка снижается, количество подъёмов штанги на технику увеличивается, повышается уровень силовых показателей, улучшается и фазовые характеристики траектории подъёма штанги.

Выводы. Главная идея пересмотра предлагаемого подхода к организации подготовки спортсменов высокого класса заключалась в необходимости систематизации тренировочной нагрузки.

Анализ динамики тренировочной нагрузки применяемых специально-вспомогательных (подводящие и развивающие), соревновательных упражнений в различных циклах подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов выявил, что довольно большой объем тренировочной нагрузки составляют средства, имеющие не значительное влияние на результат соревновательных упражнений (r= от 0,224 до 0,6976), при которых не только выполняется излишняя и нецелесообразная работа, но и отрицательно сказывается на технику классических упражнений. Данный подход в построении тренировочного процесса, а также его содержания для тяжелоатлетов повлечет за собой эффективность педагогических воздействий, практическое проявление, которого - реализация в полной мере своих физических, функциональных и психологических возможностей.

Литература:

1. Bompa, T. Periodization: Theory and methodology of training: / T. Bompa, G. Haff. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2009. – 206 p.
2. Kenney, W.L. Physiology of sport and exercise / W.L. Kenney, J.H.Wilmore, D.L. Costill - Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2015. – P. 1486.
3. Юнусов С. А. Особенности периодизации тренировочного процесса атлетов высококвалифицированных парапауэрлифтёров. – 2021.
4. Matkarimov R. M., Yunusov S. A., Khodjaev A. Z. Teoriya i metodika tyazheloj atletiki [The theory and methodology of weightlifting] //Tashkent: Scientific and technical information.–2019. – 2019.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с. : ил.
6. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
8. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. М.: Спорт., 2019. – 656 с.: с ил.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.



Педагогика фанлари номзоди, профессор.
Ф.К. ТУРДИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон Республикаси Спорт вазирлиги,
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

15-16 ЁШЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ АНИҚЛАШ

Аннотация

В данной статье изучаются показатели развитие общий физической подготовка, физических качеств, силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости девушек-боксёров 15-16 лет, занимающихся в сборной команде Узбекистана по боксу.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физические качества, ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота, физическое развитие.*

Annotation

Ушбу мақолада Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғуланиб келаётган 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилик, кўрсаткичларини аниқланган.

Калит сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, чаққонлик, куч, чидамлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, жисмоний ривожланиш.*

In this article, we will determine the special physical training, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, indicators of 15-16 ear-old girl boxers who are participating in the national boxing team of Uzbekistan.

Key words: *physical fitness, physical qualities, agility, strength, endurance, flexibility, quickness, physical development.*

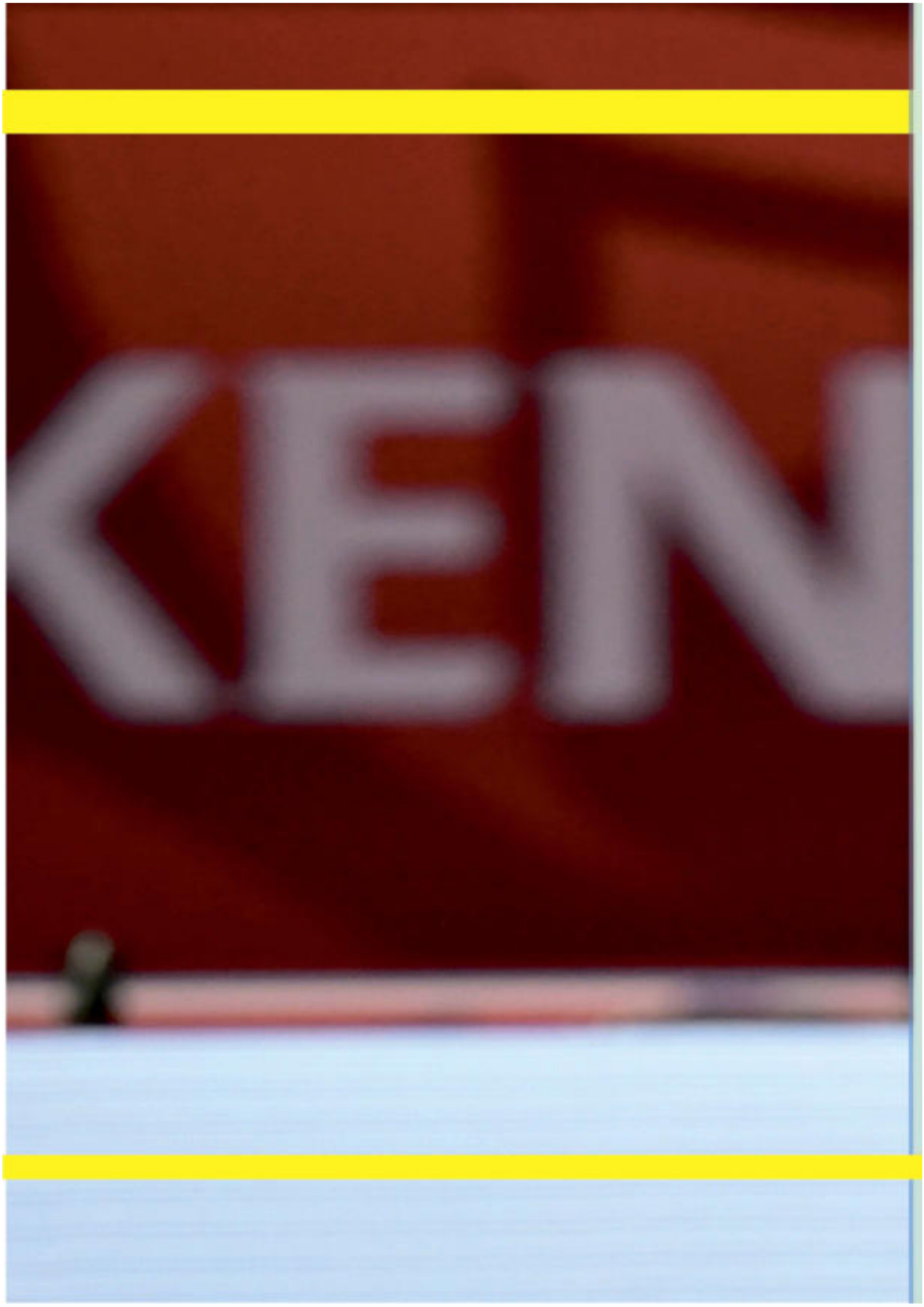
Долзарблиги. Спорт соҳасида бир қатор олиб борилган илмий тадқиқотлар боксчи қизларда юқори натижаларга эришишда ўзига хос морфологик хусусиятлар, юқори даражадаги жисмоний








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN