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



Профессор
О.Х. АБДАЛИМОВ[1]
Старший преподаватель
З.Э. ЮСУПОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

О НЕКОТОРЫХ ПРАВОВЫХ ВОПРОСАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ В УЗБЕКИСТАНЕ

Аннотация

В статье рассматриваются правовые, социальные и организационные аспекты обеспечения подготовки паралимпийцев. Приведен обзор нормативно-правовых актов, регулирующих общественные отношения с участием лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках подготовки к соревнованиям различного уровня, в том числе международных. Выделены основные проблемы, возникающие при реализации прав инвалидов на занятия спортом, и предложены возможные пути их решения.

***Ключевые слова**: паралимпийцы, законодательные основы, подготовка параспортсменов, обеспечение прав лиц с ограниченными возможностями.*

Annotation

Мақолада паралимпия спортчиларини тайёрлашни таъминлашнинг ҳуқуқий, ижтимоий ва ташкилотчилик жиҳатлари кўриб чиқилган. Мақолада, турли даражадаги, шу жумладан халқаро мусобақаларга тайёргарлик жараёнида ногиронлар иштирокидаги жамият муносабатларини тартибга солувчи меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар таҳлили келтирилган. Ногиронлар ҳуқуқларини спорт билан шуғулланишга амалга оширишдаги асосий муаммолар ва уларни ҳал қилиш учун мумкин бўлган йўллар таклиф этилган.

***Калит сўзлар**: паралимпия спортчилари, қонунчилик асослари, параспортчиларни тайёрлаш, ногиронлар ҳуқуқларини таъминлаш.*

The article discusses the legal, social, and organizational aspects of supporting the training of Paralympic athletes. It provides an overview of the legal regulations governing public relations involving individuals with disabilities in the context of preparation for competitions at various levels, including international events. The main issues arising from the implementation of the rights of people with disabilities to engage in sports are highlighted, and possible solutions are proposed.

***Key words**: Paralympians, legal frameworks, preparation of para-athletes, ensuring the rights of individuals with disabilities.*

Введение: История паралимпийского движения началась более ста лет назад, когда в Берлине появился первый спортивный клуб для глухих (1888 г.). При этом широкое распространение оно получило после Второй мировой войны. И объяснение здесь очевидно - большое число ветеранов войны и мирных жителей, получивших ранения в тот период, нуждались в помощи и поддержке, каким оказался спорт.

В 1944 году по просьбе британского правительства доктор Людвиг Гуттман открыл центр лечения травм спинного мозга в больнице Сток-Мандевилля в Великобритании. Со временем реабилитационный спорт превратился в любительский, а затем и в соревновательный вид спорта [1].

В настоящее время паралимпийские виды спорта (параспорт) — это соревновательные мероприятия, специально разработанные для спортсменов с физическими, зрительными или интеллектуальными нарушениями. Паралимпийские игры, которые проводятся каждые четыре года сразу после Олимпийских игр, включают эти виды спорта. Паралимпийские виды спорта могут быть традиционными олимпийскими видами спорта, адаптированными для спортсменов с нарушениями, такими как баскетбол на колясках или плавание, или они могут быть уникальными для Паралимпийских игр, такими как бочча или голбол.

Паралимпийским играм присущ системный подход обеспечения честной конкуренции: спортсменов группируют на классы, в зависимости от того, как их нарушения влияют на результаты в конкретном виде спорта. Объединенными получаются спортсмены с похожими функциональными возможностями, чтобы успех спортсмена определялся навыками и способностями, а не степенью его нарушений [2]. Параспортсмены проходят обязательное медицинское, техническое и физическое обследование для определения уровня влияния нарушения здоровья на их способности в выбранном виде спорта.

Нормативно-правовая база. В Узбекистане развитию паралимпийского движения и подготовке спортсменов-паралимпийцев уделяется внимание на высоком уровне. Так, в своем выступлении в сентябре 2024 года Президент Ш.Мирзиёев на встрече с представителями спортивной делегации Узбекистана, принимавшей участие в XVII летних Паралимпийских играх в Париже, отметил, что «Паралимпийские игры – это демонстрация воли, мужества и стойкости, добра и гуманизма. … результат неустанного труда, непоколебимой воли и решимости, таланта и мастерства. … результат проводимой в стране системной работы, направленной на обеспечение интересов и достоинства человека» [3]. Глава государства также предложил эффективную подготовку спортсменов по паралимпийским видам вести на основе конкретной стратегии.

Обеспечения подготовки паралимпийцев в Узбекистане урегулировано на законодательном уровне. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-5114 «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения» от 18.05.2021 г. [4] определило ключевые направления развития паралимпийского движения в стране, основные задачи Паралимпийского комитета, а также не-

сколько важных организационных вопросов, как то создание паралимпийского факультета Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, учреждение Института подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта при Паралимпийском комитете (постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № 599 от 14.10.2022 г.[5]), а также паралимпийских спортивных центров на базе спортивных школ (постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № 731 от 30.12.2022 г.[6]). Приложением к указанному постановлению была Дорожная карта по дальнейшему развитию паралимпийских видов спорта, содержащая подробный механизм реализации мероприятий и, главное, сроки их исполнения. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по организации деятельности Школы мужества паралимпийцев» от 06.06.2022 г. № ПП-270 [7] послужило продолжением государственных мер по дальнейшей популяризации здорового образа жизни и физического воспитания, в том числе среди лиц, с ограниченными возможностями. В этом постановлении работе с подрастающим поколением уделено особое внимание. Всесторонней подготовке спортсменов Узбекистана к XIV Паралимпийским играм, проводимым в городах Милане и Кортина-д'Ампеццо (Италия) в 2026 году посвящено постановление Президента от 2022 года № ПП-303 [8]. Программа комплексной подготовки спортсменов является приложением к постановлению и устанавливает не только мероприятия, но и источники их финансирования. Аналогичные нормативно-правовые акты были подготовлены и к международным соревнования в Японии в 2021 году, и к Паралимпийским играм во Франции. В целях дальнейшего совершенствования деятельности спортивно-образовательных учреждений, внедрения новой цифровой системы выявления, выбора и отбора (селекции) талантливой молодежи в 2021 году принято постановление Президента № ПП-5279 [9], которое заложило прочную основу формирования сильного олимпийского резерва.

Вместе с тем, следует отметить, что понятия «паралимпиец» в нормативно-правовых актах Республики Узбекистан не содержится. При этом в Законе «О физической культуре и спорте» [10] указано, что развитие адаптивного спорта лиц с инвалидностью и других лиц с ограниченными физическими возможностями основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. В практической реализации предпринимаемых государством мер возникает множество вопросов [11].

Постановка проблем и предложения к их решению. Спорт развивает физическое здоровье у всех людей, но человеку с инвалидностью может дать гораздо больше. Он укрепляет навыки общения и работы в команде, способствует независимости, мотивирует и дает веру в собственные силы. Спорт способствует социальной интеграции. Спортивная деятельность помогает улучшить не только физическое состояние, но и развивает социальные навыки. Спорт так же имеет психологическое воздействие, повышая уверенность в себе.

Паралимпийский спорт создает уникальную спортивную среду именно из-за физических способностей и особенностей спортсменов. Одну из ключевых ролей играют тренеры параспортсменов, чья работа выходит за пределы спортивной сферы, предоставляет большие возможности разрабатывать и оптимизировать программы физического развития, решать проблемы иные, чем получение спортивных наград: длительность занятий спортом атлета, другие виды спорта, где спортсмен имеет опыт, уровень физического развития, определение категории спортсмена и пр. Подготовке тренеров, гарантиям и поддержке их деятельности должно уделяться внимание наряду с параспортсменами.

Для людей с ограниченными возможностями Олимпийские и Паралимпийские игры являются способом быть заметными, демонстрируя свои выдающиеся способности и таланты, доказывая, что они так же способны, как и спортсмены без инвалидности. Но чтобы объединить людей с ограниченными возможностями для спорта, в стране необходимо разработать программы, которые позволят им заниматься. Это требует активного практического подхода со стороны правительства: финансирование строительства спортивных объектов, обеспечение инвентарем, специальным оборудованием и тренажерами, спонсирование инклюзивных видов спорта и программ физического воспитания, организация обучения согласно мировым образовательным стандартам Международного паралимпийского комитета.

Паралимпийское образование представляет собой педагогический процесс по воспитанию личности спортсменов с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта, направленный на их физическую реабилитацию, повышение уровня физической культуры, способностей и возможностей самообслуживания в спортивной деятельности и быту в целях духовного и физического совершенствования, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни. Выше мы говорили о создаваемой Школе мужества, однако, на наш взгляд важно изучить опыт работы Академии Международ-

ного паралимпийского комитета созданной в партнерстве со Всемирной академией спорта в 2008 году, паралимпийских образовательных центров и программ США, Австралии, Китая и других стран, способы освещения и вовлечения в паралимпийский спорт. На основе полученного материала обеспечивать адаптацию и имплементацию методик на национальном уровне.

Паралимпийское движение — это глобальная сеть отдельных лиц и организаций, объединенных своей приверженностью предоставлению спортивных возможностей всем паралимпийцам и верой в то, что они могут внести свой вклад в мир с равными возможностями для всех. Паралимпийское движение построено вокруг основных ценностей мужества, решимости, вдохновения и равенства. Для этого в стране важно вести просветительскую работу, наладить взаимодействие со средствами массовой информации республиканского и регионального уровня, публиковать истории успеха и образа жизни чемпионов паралимпийцев. Государству важно разработать механизм поощрения либо льгот, для организаций, способствующих развитию паралимпийского движения (занимающихся материально-технических оснащением специализированных спортивных объектов, их строительством и реконструкцией, оказывающим образовательные услуги и пр.).

Паралимпийцы уникальны не только в своем спортивном мастерстве, но и с медицинской точки зрения. Нарушения могут быть статическими или меняться / ухудшаться с течением времени (прогрессирующие нарушения) [12]. Понимание этих физических нарушений и их последствий для здоровья, психического состояния и спортивных результатов является ключом к оптимальной медицинской подготовке [13]. В этом вопросе важны медицинское планирование, скрининг, стандартизированная периодическая оценка здоровья, использование адаптивного оборудования, рекреационных препаратов, добавок и других лекарств. Каждый параспортсмен должен быть обучен правилам допинга и стратегиям профилактики заболеваний во время путешествий.

Заключение. Установление правовых, экономических и социальных основ деятельности в области паралимпийского спорта является основой для создания инклюзивной спортивной среды, способствующей развитию паралимпийцев и обеспечению их прав, условием повышения доступности спорта для людей с инвалидностью и их активного участия в спортивной жизни.

В свою очередь паралимпийский спорт - это компонент спорта, сложившийся в виде специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта к спортивным соревнованиям и участия в них в целях физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на основе создания специальных условий.

Литература:

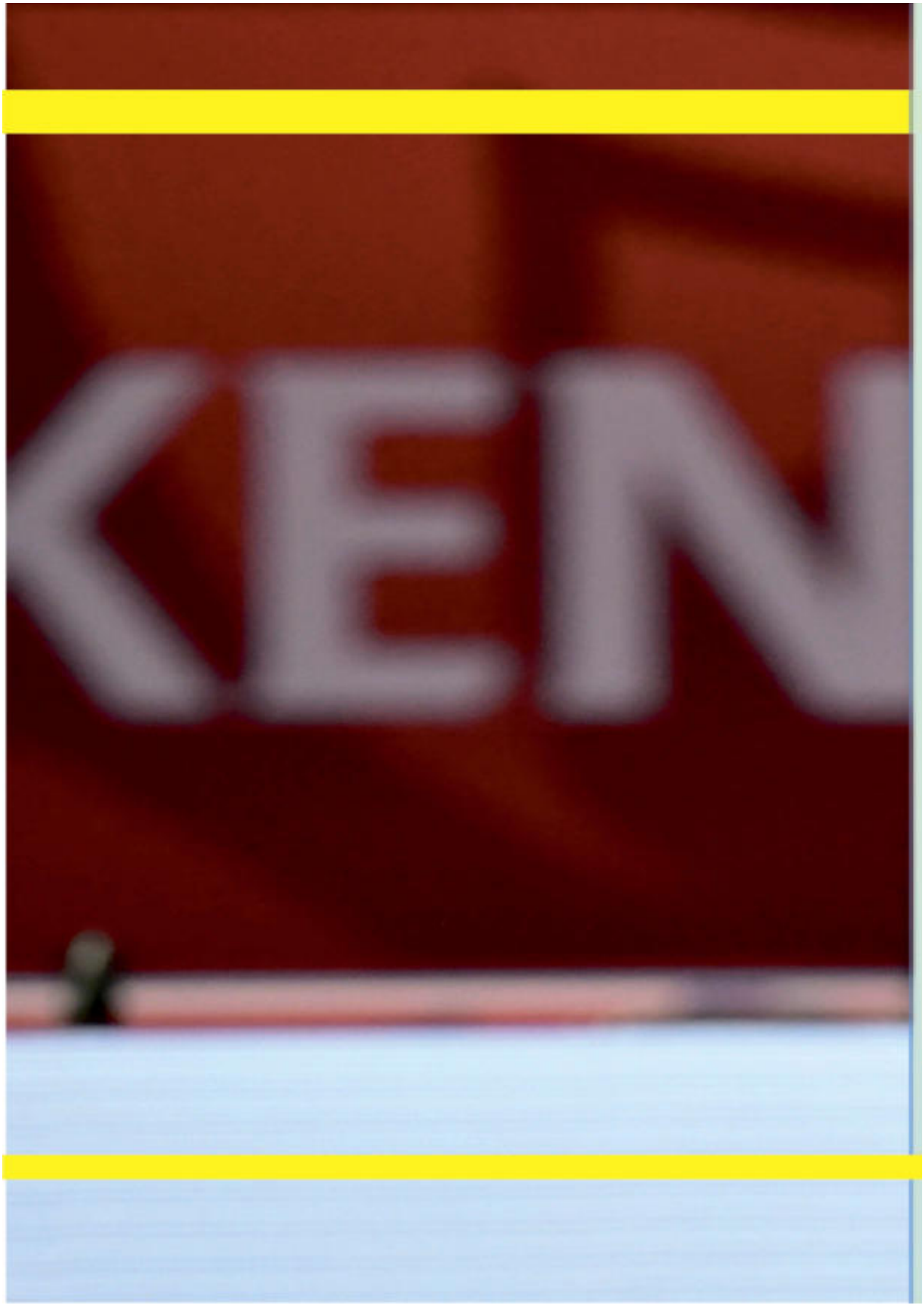
1. https://www.paralympic.org/es/ipc/history
2. IPC CLASSIFICATION.
https://www.paralympic.org/classification
3. Выступление Президента Шавката Мирзиёева на встрече с представителями спортивной делегации Узбекистана, принимавшей участие в XVII летних Паралимпийских играх в Париже. 13.09.2024.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-5114 «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения» от 18.05.2021 г.
5. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по организации деятельности Института подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта при Национальном Паралимпийском комитете Узбекистана» от 14.10.2022 г. № 599
6. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по организации деятельности центров подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта» от 30.12.2022 г. № 731
7. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по организации деятельности Школы мужества паралимпийцев» от 06.06.2022 г. № ПП-270
8. Постановление Президента Республики Узбекистан «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXV зимним Олимпийским и XIV Паралимпийским играм, проводимым в городах Милане и Кортина-д'Ампеццо (Италия) в 2026 году» от 01.07.2022 г. № ПП-303.
9. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему повышению качества формирования резерва спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта путем коренного совершенствования системы спортивного образования» от 05.11.2021 г. № ПП-5279.
10. Закон Республики Узбекистан «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 04.09.2015 г. № ЗРУ-394
11. Шодиев, О. Т. Правовые основы развития паралимпийского движения в Узбекистане / О. Т. Шодиев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 28 (475). — С. 105-109. — URL: https://moluch.ru/archive/475/104901/ (дата обращения: 25.02.2025).»
12. W Derman, M Badenhorst, C Blauwet, et al. Para sport translation of the IOC consensus on recording and reporting of data for injury and illness in sport Br J Sports Med, 55 (2021), pp. 1068-1076
13. Carolette Snyders, Wayne Derman, Martin Schwellnus « Ready, set, go: Medical preparations for the Paris 2024 Paralympic Games». Journal of Sport and Health Science Volume 13, Issue 6, November 2024, Pages 726-727








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN