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



Педагогика фанлари доктори (DSc), профессор
К.Б. МУХАММАДИЕВ[1]
[1]Тошкент давлат транспорт университети,
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА КУРАШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ 12-14 ЁШЛИ ҚИЗЛАРНИ КОМПЛЕКС ТАЙЁРЛАШ

Аннотация

В исследовании на основе использования рекомендаций ведущих тренеров, работающих с контингентом юношей, была оценена система технико-тактических действий девушек, занимающихся кураш. Также разработанная методика комплексной подготовки девочек 12-14 лет позволила значительно повысить как физическую, так и технико-тактическую подготовку. Особенностью методики является учет психических и физических качеств спортсменок, занимающихся борьбой, а также определение проявления имеющихся активных физических качеств.

Ключевые слова. *Методика, кураш, спортсменки, подготовка, педагогический эксперимент.*

Annotation

Тадқиқотда ўғил болалар контингенти билан ишлайдиган етакчи мураббийларнинг тавсияларидан фойдаланилш асосида кураш билан шуғулланувчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлари тизими баҳоланди. Шунингдек, 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш бўйича ишлаб чиқилган методика, ҳам жисмоний, ҳам техник-тактик тайёргарликни сезиларли даражада ошириш имконини берди. Методиканинг ўзига хос хусусияти кураш билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг руҳий ва жисмоний сифатларини ҳисобга олиш ҳамда мавжуд фаол жисмоний сифатларнинг намоён бўлишини аниқлашдан иборат.

Калит сўзлар. *Методика, кураш, спортчилар, тайёргарлик, педагогик тажриба.*

In the study, based on the recommendations of leading coaches working with the young men's contingent, the system of technical-tactical actions of girls engaged in kurash was assessed. Also, the developed methodology for the comprehensive training of girls aged 12-14 allowed for a significant increase in both physical and technical-tactical preparedness. The peculiarity of the methodology is the consideration of the mental and physical qualities of athletes engaged in wrestling, as well as the determination of the manifestation of existing active physical qualities.

Key words. *Methodology, wrestling, athletes, preparation, pedagogical experiment.*

Долзарблиги. Курашда юқори натижаларга эришиш учун кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштирмасдан унинг иложи йўқ [1]. Аёл-курашчиларни тайёрлаш масаласи бўйича илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилганимизда, аксарият тадқиқотлар юқори малакали спортчилар билан ўтказилганлигини кўрсатади. Ўсмир ёшдаги қизларни тайёрлаш методикасига эътибор қаратганимизда ёш спортчи қизларнинг ёш хусусиятлари етарли даражада ҳисобга олинмаётганлиги кўзга ташланмоқда, бунда кўп жиҳатдан ўсмирлар ва катта ёшли спортчилар (эркаклар) билан ишлашда қўлланиладиган тайёргарлик усулларини фойдаланилади [1]. Кураш бўйича спортчи қизларнинг машғулот жараёнини режалаштиришда улар организмининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда олиб борилиши керак [3]. Спортчи қизларнинг захира имкониятларини оширишнинг истиқболли йўналишларидан бири, бу, бажарилаётган ҳаракатларни биомеханик назорат қилиш ва таҳлил қилинишидадир [4, 5]. Курашчи қизларнинг мусобақалардаги ишончли жисмоний ҳамда техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш усуллари ута долзарб бўлиб ҳисобланади [2]. Шундай қилиб, кураш билан шуғулланувчи қизларнинг тайёргарлигини ошириш барча белгиланган йўналишларни бирлаштирган ҳолда комплекс тайёргарликда аниқланади.

Тадқиқотнинг мақсади болалар-ўсмирлар спорт мактабларида кураш билан шуғулланувчи қизларни комплекс тайёрлашнинг мослаштирилган методикасини ишлаб чиқиш ва педогогик тажриба синовдан ўтказишдан иборат.

Методиканинг самарадорлигини аниқлаш ва текшириш мақсадида биз, 6 ой давомида педогогик тажриба синовларини олиб бордик. Тажрибада 2 та гуруҳ иштирок этди: тажриба (ТГ) ва назорат (НГ). Тажриба ва назорат гуруҳлари таркибига 56 нафар Тошкент шаҳридаги “Соғбон” кураш залида шуғилланувчи 12-14 ёшли спортчи қизлар қамраб олинди. Ҳар бир гуруҳ учун дастлабки ва якуний тест синовларини ўз ичига олган тажриба-синов режаси ишлаб чиқилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Назорат ва тажриба гуруҳларига жалб қилинган кураш билан шуғилланувчи спортчи қизлари тест синовларида иштирок этишди ва дастлабки синов натижаларига кўра, жисмоний ва тактик-техник тайёргарликнинг дастлабки кўрсаткичлари тахминан тенг эди, чунки улар ушбу тажрибадан олдинги ягона дастур бўйича шуғулланишниган. 1-жадвалда педагогик тажриба бошидаги икала гуруҳдаги курашчи қизларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги келтирилган.

1-жадвал

Педагогик тажриба бошида икала гуруҳдаги курашчи қизларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги кўрсаткичлари

Т/р	Тест топшириқлари	Гуруҳлар	m	t	Ишончли фарқлар
1.	3х10 м га мокисимон югуриш, с	ТГ	7,1	0,2	P > 0,05
		НГ	7,52	0,4	

2.	Турган жойдан узунликка сакраш, см	ТГ	168,7	2,74	P > 0,05
		НГ	171,5	3,6	
3.	Турникда тортилиш, марта	ТГ	11,0	4	P > 0,05
		НГ	10,0	3	
4.	Ётган холда қўлларга таяниб қўлларни букиб ва ростлаш, марта	ТГ	19,0	6,0	P > 0,05
		НГ	19,5	5,0	
Кураш усулларни бажариш бўйича махсус					
5.	Рақибнит елгадан ошириб ташлаш марта.дақ (ўнг томондан)	ТГ	14,1	1,3	P > 0,05
		НГ	15,3	0,3	
6.	Рақибнит елгадан ошириб ташлаш марта.дақ (чап томондан)	ТГ	13,2	1,5	P > 0,05
		НГ	14,0	0,4	
7.	Супурма марта.дақ (ўнг томондан)	ТГ	12,6	0,9	P > 0,05
		НГ	13,5	1,0	
8.	Супурма марта.дақ (чап томондан)	ТГ	11,3	1,7	P > 0,05
		НГ	12,5	1,8	

Педагогик тажриба-синов давомида назорат гуруҳдаги қизлар тайёргарлиги болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари учун амалдаги умумий дастур бўйича олиб борилди.

Тажриба гуруҳида спортчилар машғулотларни ишлаб чиқилган комплекс тайёргарлик методикасига мувофиқ амалга оширилади. Методикани ишлаб чиқишда жисмоний ва руҳий сифатларнинг ёшга оид ривожланиш даражасини ҳисобга олган ҳолда курашчи қизларнинг тактик-техник тайёргарлигига индивидуал-табақалаштирилган ёндашувни ташкил этиш мезонлари ҳамда спорт-педагогик воситаларни қўллаш орқали амалга оширилди. Индивидуал-табақалаштирилган ёндашув аёл спортчилар организмининг захира имкониятлари ҳамда маълум гендер хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда курашчи йигитларда мавжуд бўлган ва энг кўп ифодаланган психофизиологик функциялар ҳаракат сифатларидан фарқ қилади. Бу жисмоний тайёргарлик даражасини юқори сифатга олиб чиқади ва мусобақа фаолиятида тактик-техник маҳоратнинг натижадорликни миқдорий жиҳатдан оширишга хизмат қилади деган тахминни илгари суради.

Курашчи қизларни табақалаштирилган тактик-техник усуллар ёндашувга тайёрлашда қуйидаги баҳолаш мезонлари аниқланди:

1. Ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлиги, ҳаракат аниқлигида фазони идрок қилиш, вақтни идрок этишнинг аниқлиги.

2. Жисмоний сифатлар, шу жумладан тезлик-куч сифатлари, чаққонлик, эгилувчанлик, техник тайёргарлик.

3. Асаб жараёнларининг мувозанати, асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги ва кучи [2].

Методика психик ва санаб ўтилган мезонлардан фойдаланган ҳолда жисмоний сифатларни баҳолашга асосланган. Методикани синовдан ўтказишда курашчи қизларнинг жисмоний ва руҳий сифатдан тайёрлиги ҳисобга олган ҳолда методикани амалга ошириш кетма-кетлиги аниқланди:

1) курашчи қизларнинг жисмоний ва руҳий типини аниқлаш;

2) спортчи қизларнинг ўзига хос етакчи жисмоний ва руҳий сифатлари такомиллаштириш;

3) қўлланиладиган тактик-техник усуллар захирасини кенгайтириш;

4) тактик-техник ҳаракатлар натижадорлигини ошириш;

5) жисмоний ва руҳий сифатларга хос ўзи ёқтирган энг яхши ривожланган усуллардан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;

6) типологик хусусиятларига кўра кураш олиб боришнинг муайян услубини (куч ишлатиш, суръатли ўйин) ривожлантириш.

Барча иштирокчилар турлар бўйича кичик гуруҳларга бирлаштирилди:

“Кучли ва тезкор”; “Эгилувчан ва чаққон”; “Мувозанатлашган ва чидамли” [2]

Бир вақтнинг ўзида педагогик ҳамда жисмоний тарбия ва спорт воситаларининг муайян мажмуи ҳар бир кичик гуруҳда амалга оширилди.

Кураш машғулот жараёни барча сифат ва қобилиятларни ҳар томонлама ривожлантиришни назарда тутганлиги сабабли, ёқитишни техник-тактик такомиллаштириш ва мусобақаларда қатнашиш, ҳамда ташлашни ўргатиш методикасининг асосий қоидаларидан фойдаландик. Ташлашларни амалга оширишда техник ҳаракатларни баҳолаш бир қанча адабиётларда келтирилган [1].

Педагогик тажриба синов 6 ой давомида амалга оширилди. Тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчилари жисмоний ва техник тайёргарлигининг якуний тестлаш натижалари 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Педагогик тажриба якунида курашчи қизларнинг исмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичлари

Т/р	Тест топшириқлари	Гуруҳлар	m	t	Ишончли фарқлар
1.	3х10 м га мокисимон югуриш, с	ТГ	6,9	0,3	P < 0,05
		НГ	7,4	0,4	
2.	Турган жойдан узунликка сакраш, см	ТГ	180,2	1,64	P < 0,05
		НГ	173,5	3,8	
3.	Турникда тортилиш, марта	ТГ	17,0	3,0	P < 0,05
		НГ	11,0	2,0	
4.	Ётган холда қўлларга таяниб қўлларни букиб ва ростлаш, марта	ТГ	28,0	5,0	P < 0,05
		НГ	20,1	2,0	
Кураш усулларни бажариш бўйича махсус					
5.	Рақибнит елкадан ошириб ташлаш марта.дақ (ўнг томондан)	ТГ	18,2	2,1	P < 0,05
		НГ	16,4	0,4	
6.	Рақибнит елкадан ошириб ташлаш марта.дақ (чап томондан)	ТГ	17,6	1,5	P < 0,05
		НГ	15,1	1,1	
7.	Супурма марта.дақ (ўнг томондан)	ТГ	17,3	1,1	P < 0,05
		НГ	14,5	1,0	
8.	Супурма марта.дақ (чап томондан)	ТГ	17,7	0,9	P < 0,05
		НГ	13,5	0,21	

2-жадвалдан кўриниб турибдики, барча ўрганилаётган тестлар бўйича педагогик тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳлари спортчилари ўртасидаги фарқлар статистик жиҳатдан ишончли (P<0,05).

3х10 м га мокисимон югуришда тажриба гуруҳи синалувчиларида натижа 3 % га, назорат гуруҳи синалувчиларида эса 1 % га ошди. Турган жойдан узунликка сакраш тажриба гуруҳи синалувчиларида 5 % га, назорат гуруҳи синалувчиларида эса 1 % га ошган; турникда осилиш машқида қўлларни букиш ва ёзиш тажриба гуруҳи синалувчиларида 55 % га, назорат гуруҳи синалувчиларида эса 17 % га ошган; ётган ҳолда таянишда қўлларни букиш ва ёзиш тажриба гуруҳи спортчиларида 50 % га, назорат гуруҳида эса 26% га ошди.

Кураш усулларни бажариш бўйича махсус тестлари ёрдамида кураш олиб бориш қобилиятини баҳолаш бўйича қуйидаги ўзгаришларни кўрсатди: тажриба гуруҳида рақибнит елкадан ошириб ташлаш марта. дақ (ўнг томондан) 106 % га, назорат гуруҳидаги спортчиларда эса – 4 % га ошди; рақибнит елкадан ошириб ташлаш марта.дақ (чап томондан) тестининг кўрсаткичи тажриба гуруҳи курашчи қизларида 103 % га, назорат гуруҳи курашчи қизларида эса 25 % га ошган; тажриба гуруҳи курашчи қизларининг супурма усулини бажаришда марта.дақ (ўнг томондан) 121 % га, назорат гуруҳи курашчи қизларида эса 28 % га ошди; тажриба гуруҳи курашчи қизларининг супурма марта.дақ (чап томондан) 117 % га, назорат гуруҳи курашчи қизларида эса 25 % га ошди. Ўтказилган педагогик тестдан сўнг тест натижасида аниқланган қийматлардаги фарқлар назорат ва тажриба гуруҳларидаги курашчи қизлар ўртасида ўтказилган тажрибалар статистик ишончли.

Хулоса. Курашчи қизларни тайёрлашга қаратилган комплекс тайёргарлик методикасини ишлаб чиқишда табақалаштирилган ёндашувни тақозо этувчи жисмоний ва руҳий сифатларни ривожлантириш учун педагогик воситалар танланди. Бу эса мусобақа фаолиятида тактик-техник маҳорат ва натижавийлик даражасини сифат ва миқдор жиҳатдан оширишга эришиш имконини берди. Шунингдек, 12-14 ёшли қизларнинг комплекс тайёргарлиги оширишга қаратилган методикасини ишлаб чиқиш ва уни амалиётга жорий этиш жисмоний ва ёш шуғилланувчи кизларнинг техник-тактик тайёргарликни сезиларли даражада ошириш имконини берди. Методиканинг ўзига хос хусусияти шундаки, у шуғулланувчи спортчи қизларнинг руҳий ва жисмоний сифатлари, шунингдек, аҳамиятли сифатларнинг мавжудлиги ва намоён бўлиши бўйича турини аниқлашга қаратилган. Бундан ташқари, аёл спортчиларнинг шикастланиш хавфи ва юкламаларнинг организмига салбий таъсири сезиларли даражада камаяди.

Синалувчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини якуний тестлаш натижалари тажриба гуруҳи спортчиларида кўрсаткичларнинг сезиларли даражада яхшиланганлигини, шунингдек, барча ўрганилаётган тестлар бўйича тажриба ва назорат гуруҳлари спортчилари ўртасидаги фарқлар статистик жиҳатдан ишончли эканлигини кўрсатди (P<0,05).

Адабиётлар:

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособ. / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. Москва: Дивизион, 2010. 224 с.
2. Брода С. И. Соревновательная надежность борцов-женщин вольного стиля и методы ее совершенствования: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / С. И. Брода. Москва, 2003. 26 с.
3. Гаркин Н. В. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок по вольной борьбе с учетом специфики женского организма / Н. В. Гаркин, Е. А. Бабушкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2016. № 4 (18). С. 36–44.
4. Мещеряков А. В. Повышение резервных возможностей спортсменов / А. В. Мещеряков, В. А. Жевнеров / Вестник педагогики физической культуры и спорта. № 1. 2016. С. 12–22.
5. Мухаммадиев К.Б. Реализация технологии физического воспитания детей 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в кураш. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar (2024 йил № 3). 283-288 б.
6. Мухаммадиев К.Б. Ёш курашчиларнинг тактик жиҳатларини такомиллаштириш модели. Вестник КГУ им. Бердаха. - № 2 (65) 2024, 190-193 b, 2024-yil. https://new.tdpu.uz/news/7650.
7. Мухаммадиев К.Б. 6-9 ёшли болаларнинг кураш билан шуғулланиш жараёнига жисмоний тарбия воситаларидан табақалаштириб фойдаланишга асосланган педагогик тажриба дастурни асослаш. - Fan – sportga №6/2023. 19-23 bet. http://www.fansports.uz.
8. Свиридов Б. А. Анализ кинематических характеристик движения манекена при выполнении бросков через спину и через бедро квалифицированными борцами-самбистами / Б. А. Свиридов, А В. Мещеряков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6(160). С. 216–220.

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
Р.А. БУРНАШЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
городл Чирчик, Узбекистан

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРИАТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация

В данной статье автор представил результаты педагогического эксперимента по применению разработанной программы тренировки в предсоревновательный период подготовки для эффективной подводки функционального состояния бегунов на 400 и 800 метров к соревновательному периоду подготовки. В начале предсоревновательного периода подготовки автор определил исходный уровень подготовленности бегунов с помощью тестов как тест Купера (12 минутный бег), бег на 300 метров и «Wingate» тест для определения мощности. Разработанная программа направлена на повышение специальной выносливости комплексно-вариативным подходом. Программа подготовки подтвердила свою эффективность и универсальность для бегунов на 400 и 800 метров.

Ключевые слова: *предсоревновательный период подготовки, бег на 400 метров, бега на 800 метров, тест Купера, бег на 300 м, Wingate тест.*

Annotation

Ушбу мақолада муаллиф мусобақаолди тайёргарлик даврида ишлаб чиқилган машғулот дастурини қўллаш бўйича педагогик тажриба натижаларини тақдим этди. Дастур, 400 ва 800 метрга югурувчиларнинг функционал ҳолатини мусобақа даврига самарали мослаштиришга қаратилган. Тайёрловнинг мусобақа олди босқичи бошланишида муаллиф югурувчиларнинг дастлабки тайёргарлик даражасини аниқлаш учун бир қатор тестлардан фойдаланган, жумладан, Купер тести (12 дақиқалик югуриш), 300 метрга югуриш ва қувватни аниқлаш учун "Wingate" тести. Ишлаб чиқилган дастур махсус чидамлиликни оширишга йўналтирилган бўлиб, комплекс-вариатив ёндашув асосида ташкил этилган ва 400 ва 800 метрга югурувчиларни тайёрлашда ўз самарадорлигини тасдиқлаган.

Калит сўзлар: *мусобақаолди тайёргарлик даври, 400 метрга югуриш, 800 метрга югуриш, Купер тести, 300 метрга югуриш, "Wingate" тести.*

In this article, the author presents the results of a pedagogical experiment on the implementation of a developed training program during the pre-competition period to effectively prepare the functional state of 400m and 800m runners for the competition phase. At the beginning of the pre-competition period, the author assessed the initial fitness level of the runners using tests such as the Cooper test (12-minute run), the 300-meter run, and the Wingate test for power evaluation. The developed program focuses on improving specific endurance through a comprehensive and variable approach and have proven their effectiveness and for 400 and 800m events runners.

Keywords: *pre-competition training period, 400m run, 800m run, Cooper test, 300m run, "Wingate" test.*

Актуальность. Современные тенденции в легкой атлетике, особенно в беге на 400 метров и 800 метров, требуют высокого уровня физической, тактической и психологической подготовленности спортсменов. Успех в данных дистанциях во многом определяется оптимальным сочетанием скоростных, силовых качеств и выносливости, что делает процесс подготовки сложным и многогранным. В связи с этим возникает необходимость в разработке и применении научно обоснованных методик, обеспечивающих не только общее развитие ключевых физических качеств, но и их оптимальное соотношение в зависимости от индивидуальных характеристик спортсмена [4].

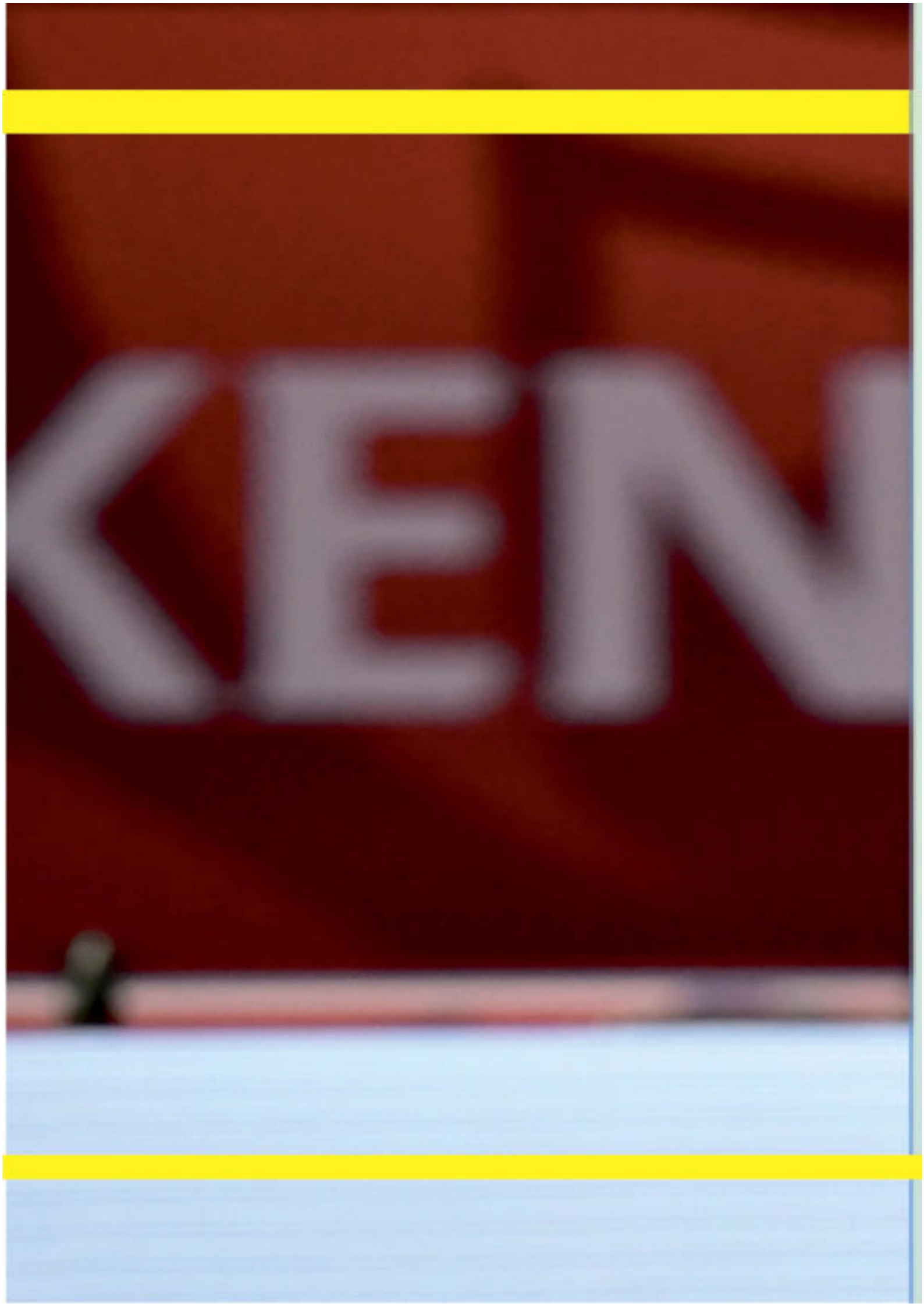
Исследования показывают, что жесткие, негибкие тренировочные программы в предсоревновательный период могут приводить к снижению соревновательной формы из-за несвоевременного пика нагрузки или неадекватного восстановления [2,6]. Индивидуализированный подход позволяет корректировать объем и интенсивность тренировок, обеспечивая наилучший баланс между нагрузкой и восстановлением. Это особенно важно для бегунов на 400 и 800 метров, так как эти дистанции требуют сочетания скоростной выносливости, что делает процесс тренировок сложным и подверженным высоким рискам перетренированности [15]. Например, одни бегуны лучше адаптируются к высоким объемам нагрузки, в то время как другие демонстрируют более эффективные результаты при увеличении интенсивности, но снижении общего тренировочного объема [1,5,17].








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN