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

билан режимда ўтказилганлиги муфовиқлигини айтадилар.

Футболчилар ҳар доим ҳам мусобақа даври тугалланган сўнг организмини тўлиқ яхши ҳолатда эканлигига ишонишади, лекин узоқ давом этаган уйинлар, шиддатли машғулотлар организмини толиқтиради ва бу организимини тўлиқ тарзда яна фаолият олиб боришида дам олишни ёки қисқа танаффусни талаб этади. Сўнгги маълумотларга қараганда хориж футболчиларида ўтиш даврида турли хил ўртоқлик мусобақаларда катнашадилар ва уларда мавсум давомида 50 дан ортиқ расмий учрашувларда майдонга тушишлари бу мутахассислар томондан футболчиларга каттагина юкламани беришларни такидлашади, лекин кўрсатиётган натижалар аксинча футболчилар бу ҳар бир расмий мусобақада юксак натижали ўйин кўрсатишига гувоҳи бўламиз. Кўпгина футболчилар ўтиш даврида ҳам шиддатли машғулотлар ва турли мусобақаларда қатнашишади ва ўзларнинг устида янада тажриба орттиришади. Мусобақаларда қатнашиш ва машғулотларни олиб бориш футболчининг организимини тайёрлов даврига янада ишончли тарзда тайёрлайди, лекин футболчиларнинг дам олиш, касаликларни даволаши мусобақа даврида олиб борилса унча ҳам самара бермайди, чунки мусобақа даври шиддатли машғулот ва ўйинлар организмини тўла қонли ишлашига йўл қўймайди.

Адабиётлар:

1. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. -Т., изд. Ибн Сино, 2002.
2. Лисенчук Г.А. Управление подготовки футболистов. К., изд. Олимпийская литература, 2003.
3. Лисенчук Г.А., Дагадайло В.Ч. Отбор и прогнозирование достижения как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в Олимпийском спорте. К., 1997.
4. Morek J. Roznor cinnosti Realirachych Tim Vo footballe // TrenerRrahe- 2014 y.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
М.Г. ХАЙДАРОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ПАРА-ПАУЭРЛИФТИНГЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация

В статье представлен инновационный тренажёр – многофункциональная штанга «Round Support Combo», разработанная для повышения эффективности подготовки паралимпийских спортсменов в дисциплине пара-пауэрлифтинг.

***Ключевые слова**: пара-пауэрлифтинг, адаптивный тренажёр, профилактика травм.*

Annotation

Ушбу мақолада пара-пауэрлифтинг спорт йўналиши бўйича паралимпия спортчиларини тайёрлаш самарадорлигини ошириш учун мўлжалланган инновацион тренажёр – кўп функцияли «Round Support Combo» штангаси тақдим этилади.

***Калит сўзлар**: пара-пауэрлифтинг, мослаштирилган тренажёр, жароҳатларнинг олдини олиш.*

This article presents an innovative training device – the multifunctional barbell "Round Support Combo" designed to improve the efficiency of training for Paralympic athletes in the sport of para powerlifting.

***Key words**: Para powerlifting, adaptive trainer, injury prevention.*

Развитие паралимпийских видов спорта в современном обществе отражает высокий уровень социальной ответственности и признания значимости инклюзивного подхода к физической культуре. Одним из наиболее популярных и динамично развивающихся видов спорта для лиц с ограниченными возможностями является пара-пауэрлифтинг. Эффективное управление тренировочным процессом в данной дисциплине требует учета множества факторов, включая функциональные ограничения спортсменов, индивидуальные особенности физиологии и психики, а также соревновательные требования. Целью настоящей статьи является разработка и обоснование модели управления тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге, направленной на повышение эффективности подготовки спортсменов. Методология исследования включает анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование тренеров, а также экспериментальную проверку разработанных подходов.

Результаты анализа показали, что одна из главных проблем – это недостаточная индивидуализация тренировочного процесса. Традиционные модели подготовки не всегда применимы к спортсменам с ограниченными возможностями, поскольку они не учитывают специфических потребностей, связанных с уровнем функциональной подготовки и состоянием здоровья. В связи с этим автором предлагается комплексная модель управления, включающая адаптацию тренировочной нагрузки, применение средств контроля и обратной связи, а также регулярную коррекцию плана в зависимости

от текущего состояния спортсмена.

Экспериментальная апробация модели показала положительные результаты: спортсмены, тренировавшиеся по новой системе, продемонстрировали улучшение показателей силы, выносливости и психоэмоциональной устойчивости. Кроме того, отмечено повышение мотивации и уверенности в себе, что также влияет на результативность тренировок.

Таким образом, управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге должно быть направлено не только на физическое развитие, но и на обеспечение психологического комфорта, индивидуального подхода и комплексной поддержки спортсмена. Внедрение научно обоснованных методов управления может стать основой для повышения конкурентоспособности пара-спортсменов на международной арене и достижения ими высоких результатов в условиях жёсткой спортивной конкуренции.

Пара-пауэрлифтинг – один из ведущих паралимпийских видов спорта, в котором участвуют спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата. За годы независимости Узбекистана этот вид спорта получил активное развитие, а пара-пауэрлифтеры нашей страны сегодня занимают лидирующие позиции на аренах Азии, Океании и мира. Это накладывает большую ответственность на тренерский штаб, поскольку удержание высоких позиций требует постоянного роста результативности, поиска новых подходов в тренировочном процессе и предотвращения травматизма.

Одной из актуальных проблем подготовки пара-пауэрлифтеров является высокая нагрузка на опорно-двигательный аппарат при выполнении классических упражнений, таких как жим лёжа на горизонтальной скамье. Спортсмены с ограниченными возможностями нередко вынуждены работать с весами, в 2–3 раза превышающими их массу тела, без возможности полноценной опоры ног, что приводит к чрезмерному напряжению позвоночника, риску развития межпозвоночных грыж, перегрузке ЦНС и, как следствие, – преждевременному завершению спортивной карьеры.

Международные исследования и разработки в области адаптивных технологий для паралимпийских спортсменов направлены на повышение эффективности тренировок и снижение риска травм. Примером является сотрудничество между BAE Systems и Паралимпийской сборной Великобритании, начатое в 2008 году. В рамках этого партнерства была создана первая в мире компьютеризированная тренажерная система для спортсменов-колясочников, способная имитировать различные гоночные условия и адаптироваться к индивидуальным потребностям атлетов. Эта система позволяет спортсменам тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным, что способствует улучшению их результатов и снижению риска травм. [9]

Другим примером является использование виртуальной реальности (VR) в подготовке спортсменов. Олимпийская чемпионка по гребному слалому Джесс Фокс использовала VR-технологии для подготовки к Играм в Париже. С помощью камеры GoPro были созданы VR-реплики олимпийской трассы, что позволило Фокс многократно отрабатывать прохождение дистанции в виртуальной среде, улучшая координацию и технику без физической нагрузки на тело. [10]

В области парапауэрлифтинга Международный паралимпийский комитет реализует различные инициативы, направленные на развитие этого вида спорта. Программа «She Can Lift», запущенная в 2018 году, направлена на улучшение гендерного равенства в спорте путем проведения курсов сертификации для женщин-тренеров и судей. Кроме того, создаются базы данных, такие как LiftED, содержащие видеозаписи соревновательных попыток, что позволяет анализировать технику выполнения упражнений и повышать эффективность тренировочного процесса. [7]

Инновационные технологии, такие как экзоскелеты, также находят применение в реабилитации и тренировках спортсменов с ограниченными возможностями. Например, проект LOPES разработал экзоскелет для реабилитации ходьбы у пациентов, перенесших инсульт. Этот экзоскелет обеспечивает поддержку движений ног в различных плоскостях, что способствует восстановлению двигательных функций и снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. [8]

Эти примеры демонстрируют важность интеграции современных технологий в тренировочный процесс паралимпийских спортсменов для повышения их эффективности и обеспечения безопасности.

Современные тенденции в спортивной науке требуют интеграции инновационных технологий и технических решений в тренировочный процесс. Именно с этой целью в рамках сотрудничества с научными центрами УзГУФКиС и 3D-лабораторией нами была разработана и внедрена в тренировочный процесс уникальная многофункциональная штанга «Round Support Combo», направленная на снижение осевой нагрузки и повышение эффективности подготовки спортсменов с нарушениями ОДА.

Проведённые нами биомеханические исследования позволили точно определить траекторию движения штанги в жиме лёжа и основные группы мышц, включающиеся в работу – от стабилизаторов плечевого пояса до мышц корпуса и предплечья

(пронаторы и супинаторы). Это дало возможность адаптировать тренировочный процесс, перераспределив нагрузку с позвоночника на другие мышечные группы за счёт внедрения вспомогательных, неспецифических упражнений, использования адаптированных тренажёров и функциональных устройств.

Полученные результаты показали положительный отклик со стороны паралимпийской сборной, улучшение мышечного тонуса, снижение утомляемости и повышение мотивации за счёт снижения монотонности занятий. При этом эффективность силовой подготовки сохранялась на высоком уровне без риска перегрузки ОДА и ЦНС.

Нами был получен патент на многофункциональную штангу «Round Support Combo», а также разработано учебно-методическое пособие, включающее комплекс инновационных упражнений, адаптированных для паралимпийцев. Данный подход может быть внедрён в практику не только в паралимпийском спорте, но и в других направлениях физической подготовки.

Таким образом, использование адаптивных тренажёров и специально разработанных упражнений является эффективным способом повышения спортивных результатов при одновременном снижении риска травматизма у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это делает данное исследование особенно актуальным в свете современных вызовов, стоящих перед спортивной наукой и практикой.

Техническое описание «Round Support Combo»

Характеристики конструкции:

- Общая длина: 1070 мм (рис. 1)
- Центральная часть: 330 мм, выполнена из высокопрочной стали с антискользящим покрытием (рис. 1)
- Вращательные модули (2 шт.) с подшипниками обеспечивают свободное движение в двух направлениях
- Ручки (по 180 мм, Ø 50 мм), эргономичной формы с рифлением

Функциональные особенности:

- Трёхмерная динамика и изменяемые углы приложения усилия
- Возможность настройки сопротивления
- Активация всех групп мышц: предплечья (супинаторы/пронаторы), стабилизаторы плеча, мышцы кора и спины
- Развитие координации, моторики, мышечного контроля

Разработанный нами тренировочный комплекс, включающий разнообразные неспецифические упражнения, вспомогательные средства и инновационные тренажёры, активизирует работу всех ключевых мышечных групп, участвующих в выполнении жима лёжа. Основная цель комплекса – минимизация использования классических базовых упражнений со штангой на скамье за счёт внедрения альтернативных тренировочных решений. Это позволяет значительно снизить компрессионную нагрузку на позвоночник, возникающую под действием гравитации, и повысить чувствительность мышц к положительным тренировочным стимулам.

Принципиально важным является изменение положения спортсмена относительно снаряда: атлет должен находиться не под штангой, а над ней. Такая организация движения обеспечивает более равномерное распределение нагрузки, снижает мышечную лактацию и способствует более эффективной адаптации мышечно-связочного аппарата.

Разработанная нами универсальная штанга с многоплоскостной (мульти-траекторной) динамикой – «Round Support Combo» – значительно расширяет функциональные возможности тренировочного процесса. Дополнительные адаптированные модули к ней позволяют выполнять как изотонические, так и изометрические упражнения, включая нестандартные и вспомогательные движения. Специально под данное устройство были разработаны уникальные упражнения, которые успешно интегрированы в подготовительный этап тренировочного цикла пара-пауэрлифтеров.

Сотрудничество с учёными и постоянные поиски инновационных решений стимулируют нас к дальнейшей разработке и внедрению новых адаптированных тренажёров для паралимпийских спортсменов. Следует отметить, что многофункциональная штанга «Round Support Combo» может быть эффективно использована в подготовительном периоде практически во всех спортивных дисциплинах – как паралимпийских, так и олимпийских. Упражнения, разработанные с её применением, способствуют всестороннему развитию мышц опорно-двигательного аппарата и укреплению мышечного каркаса туловища [6].

Литература:

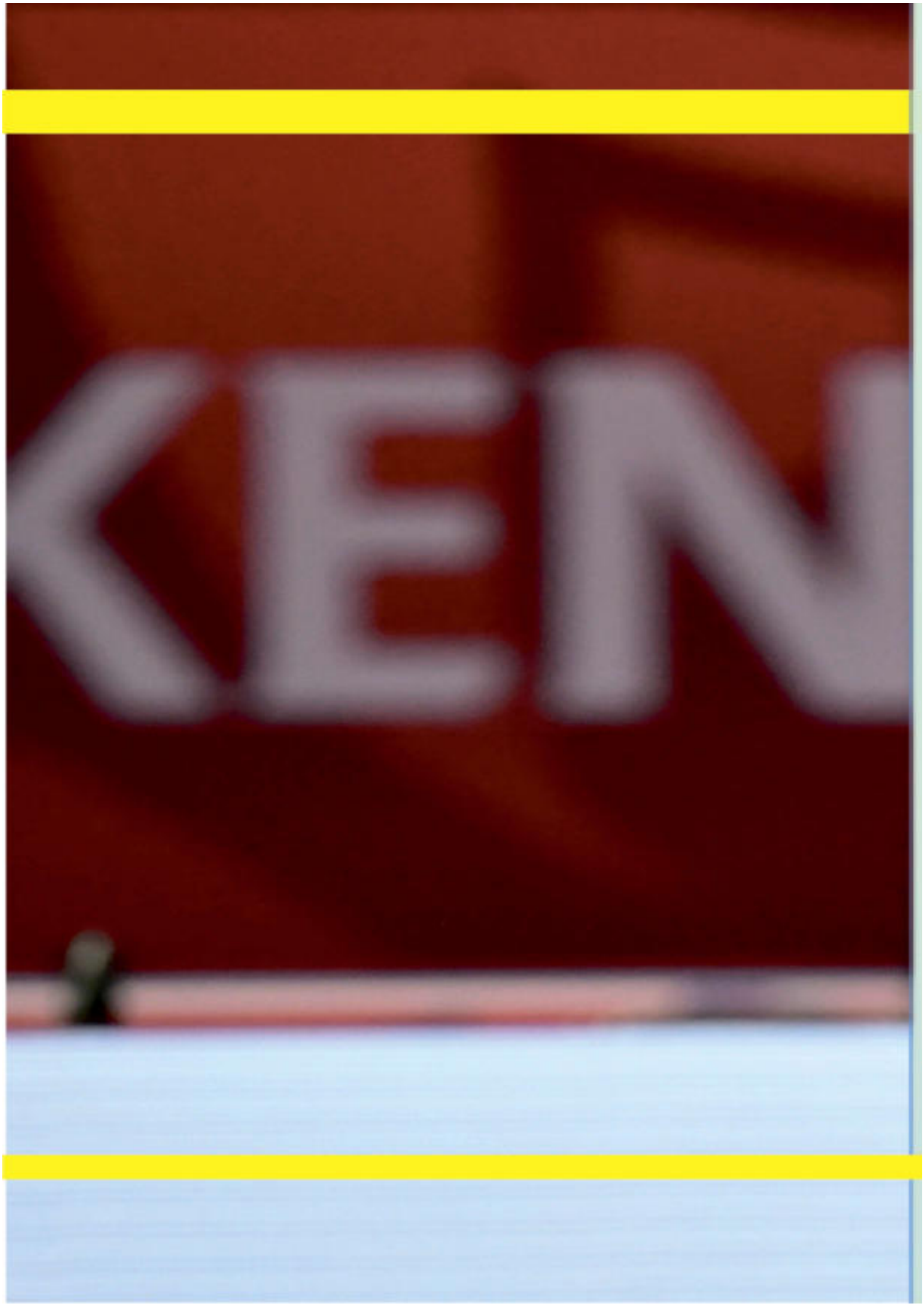
1. Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан. (2021). Развитие паралимпийского движения в Узбекистане. Ташкент: Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан.
2. Петров, И. В. (2018). Адаптивная физическая культура и спорт: теория и практика. Москва: Спорт.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN