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

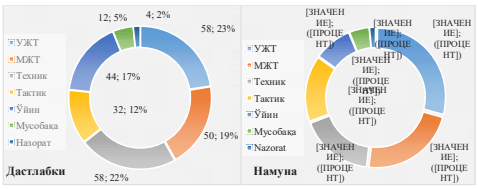
З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

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

Хулоса. Биз томонимиздан олинган сўровнома, мусобақа ва ўқув-машғулот жараёнидаги маълумотлардан келиб чиққан ҳолда мини-футбол спорт туридан ташкил этилаётган машғулотларни йиллик циклини икки макроциклга бўлган ҳолда олиб бориш керак деган фикрига тўхталдик. Бунда УЖТ ва МЖТ тайёргарликларга дастлабки йиллик режага нисбатан ошириш ҳамда машғулотларни ҳафталик циклида 5 маротаба ташкил этиш асосида қайта ташкил этган ҳолда оптималлаштиришни амалга оширдик. Бунда йиллик машғулот цикли 212 та машғулотлар сони ва 424 соатни ташкил этди.

Турли тайёргарликларни тақсимоти бўйича таклиф этилаётган тақсимотлар моделини 2-расмда тўлиқ келтириб ўтганмиз. Бу ерда биз умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик соатларини ошириш орқали курсантларни жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш асосий мақсад қилиб олинди.

Бу ерда УЖТ 124 соат (29%), МЖТ 96 соат (23%), техникага 76 соат (17%), тактикага 68 соат (16%) ва машғулотлардаги ўйинлар учун 38 соат (9%) тақсимладик.



2-расм. Таклиф этилаётган йиллик тақсимотда келтирилган соатлар ва фоиздаги нисбатни модель тавсифи

Изоҳ: Тақсимот тури, соати ва фоиз нисбати кўрсатилган; дастлабки ҳалқа–амалдаги дастур бўйича тақсимот; намунавий ҳалқа–биз тавсия этаётган соатлар тақсимотини модель кўрсаткичи.

Бу ерда биз соатлар тақсимотни оширишдан ташқари УЖТ ва МЖТ ҳолатларига эътибор бериш орқали курсантларни жисмоний ва функционал ҳолатига машғулотлар циклини йўналтиришга ҳаракат қилдик. Бу режалаштириш ҳолатида икки маротаба биринчи ва иккинчи семестр бошларида УЖТ ва МЖТ йўналишларидаги тайёргарликларни амалга ошириш орқали жисмоний тайёргарликка кўпроқ эътибор бериш кераклигига олиб келади.

Адабиётлар:

1. Миршарапов, А. Г. “Мини-футбол как вид спорта и средства физического воспитания” (2024): 18-21.
2. Миршарапов, А. Г. «Jismoniy tayyorgarlik mashg’ulotlarida chigalyozdi mashqlarining zarurati.» (2024): 159-162.
3. Mirsharapov Akmal “IV Academy improving the physical training of cadets using mini-football tools and methods” Innovation in the modern education system 5.44 (2024): 34-38.



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

ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Аннотация

Статья посвящена исследованию методов и средств физической подготовки в тренировках пловцов-паралимпийцев, направленных на улучшение их спортивных результатов и физической готовности. В работе анализируются современные методики, применяемые для пловцов с различными нарушениями (опорно-двигательного аппарата, нарушениями зрения, слуха), а также важность индивидуализации подходов в тренерской практике.

Ключевые слова: *паралимпийское плавание, физическая подготовка, методы тренировки, инклюзивные подходы, средства восстановления, индивидуализация тренировки, спортсмены с инвалидностью.*

Annotation

Мақола пара сузувчиларни тайёрлашда уларнинг спорт кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган жисмоний тарбия усуллари ва воситаларини ўрганишга бағишланган. Мақолада турли ногиронлиги бўлган сузувчилар (таянч-ҳаракат, кўриш ва эшитиш нуқсонлари) учун қўлланиладиган замонавий усуллар, шунингдек, мураббийлик амалиётида ёндашувларни индивидуаллаштиришнинг аҳамияти таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *пара сузиш, жисмоний тайёргарлик, машғулот усуллари, инклюзив ёндашувлар, реабилитация воситалари, машғулотларни индивидуаллаштириш, ногирон спортчилар.*

The article is devoted to the study of methods and means of physical training in the training of Paralympic swimmers aimed at improving their sports performance and physical readiness. The paper analyzes modern methods used for swimmers with different disabilities (locomotor apparatus, visual impairment, hearing impairment), as well as the importance of individualization of approaches in coaching practice.

Key words: *Paralympic swimming, physical training, training methods, inclusive approaches, means of recovery, individualization of training, athletes with disabilities.*

Актуальность. Паралимпийский спорт занимает важное место в современном спортивном движении, предоставляя спортсменам с инвалидностью уникальные возможности для достижения высоких результатов. Плавание, как один из ведущих видов спорта среди паралимпийцев, требует особых подходов в тренировочном процессе, с учетом различных физических и психологических

ограничений спортсменов. Актуальность исследования методов и средств физической подготовки в тренировках пловцов-паралимпийцев обусловлена необходимостью оптимизации тренерской практики для достижения лучших спортивных результатов в условиях индивидуальных особенностей каждого спортсмена [1].

Современные тренировки для паралимпийцев должны учитывать не только физическое состояние, но и психологическое благополучие, что требует использования комплексных и адаптированных методик. Проблемы, связанные с адаптацией тренировочного процесса к различным формам инвалидности (нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения, слуха и другие), делают важным исследование эффективных средств тренировки и восстановления, а также использование инновационных технологий, таких как специализированные тренажеры, видеонаблюдение и психофизиологическое сопровождение [2, 3].

В условиях динамично развивающегося паралимпийского спорта необходимо постоянное совершенствование методов физической подготовки для пловцов-паралимпийцев. Это связано с необходимостью повышения их спортивной квалификации и конкурентоспособности на международной арене, в том числе на Паралимпийских играх. Поэтому исследование и разработка новых подходов к тренировкам пловцов с инвалидностью является важной научной задачей, которая имеет практическое значение для тренеров, спортивных врачей и психологов, работающих в сфере паралимпийского плавания [2, 3, 4].

Целью исследования является анализ методов и средств физической подготовки пловцов-паралимпийцев и определение их эффективности для повышения спортивных результатов и оптимизации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов с различными видами инвалидности.

Методы исследования. В данном исследовании использовались комплексные методы анализа, направленные на изучение особенностей методов и средств физической подготовки в тренировочном процессе пловцов-паралимпийцев. Исследование было проведено с целью систематизации и оценки эффективности различных подходов в тренировках, а также их влияния на спортивные результаты спортсменов с инвалидностью. Для изучения существующих подходов к физической подготовке паралимпийских пловцов был проведен анализ научной литературы. Для оценки эффективности различных методов тренировки в реальных условиях был организован мониторинг тренировочного процесса группы паралимпийских пловцов. В рамках экспериментального этапа исследования были введены несколько модификаций тренировочных программ с применением различных средств физической подготовки. Для обработки собранных данных использовались методы математическо-статистической обработки.

Задачи исследования:

Анализ и обобщение научно-методической литературы по вопросу исследования;

Оценить влияние различных средств физической подготовки (тренажеры, специализированные устройства, водные упражнения) на улучшение физической подготовленности спортсменов посредством интервьюирования тренеров и мониторинга тренировочного процесса;

Разработать рекомендации по совершенствованию методов и средств физической подготовки для повышения эффективности тренировок пловцов-паралимпийцев.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в несколько этапов: на первом этапе была проведена теоретическая подготовка, включающая анализ существующих научных работ и сбор исходных данных. На втором этапе проводился сбор данных через интервью с тренерами и мониторинг тренировочных процессов. На третьем этапе была проведена экспериментальная работа с применением различных методик и средств тренировки.

Для оценки физической подготовленности пловцов-паралимпийцев высокой квалификации важно учитывать специфику их инвалидности, а также особенности каждого спортсмена. Тесты должны быть адаптированы таким образом, чтобы максимально точно оценить физическую форму, не вызывая дополнительной нагрузки, которая может привести к травмам или переутомлению.

Для оценки уровня физической подготовленности парапловцов были выбраны тесты, отображенные в таблице 1.

Таблица 1

Методика комплексной оценки физической подготовленности пловцов-паралимпийцев высокого класса

Показатель	Описание	Методика измерения
Максимальная аэробная мощность (VO2 max)	Оценка максимальной способности организма использовать кислород, что важно для выносливости.	Тест на беговой дорожке или велоэргометре с мониторингом кислорода (при необходимости адаптированная методика).
Скорость плавания	Максимальная скорость плавания на различных дистанциях (например, 50 м, 100 м, 200 м).	Хронометрирование времени на определенных дистанциях в условиях тренировки или соревнований.

Максимальная сила	Оценка способности генерировать максимальную силу для старта и ускорений.	Тесты на силу (например, подтягивания, отжимания, силовые тренажеры) с учетом особенностей инвалидности.
Мышечная выносливость	Оценка способности пловца поддерживать интенсивную работу мышц на протяжении длительного времени.	Тесты на выносливость (например, выполнение упражнений с фиксированным весом или без него на время).
Гибкость	Оценка диапазона движений в суставах, важного для плавания, особенно для плавания на спине и брассом.	Измерение подвижности суставов с использованием специальных тестов.

Оценка проводилась по 5 бальной шкале, где 5 баллов характеризует максимальный результат. Например, показатель VO2 max оценивался по показателям Garmin и возрастным значениям по данным Института Купера. Для возрастного диапазона 20-29 лет <33,0=1 баллу, 33,0-36,4=2 баллам, 36,5-42,4=3 баллам, 42,5-46,4=4 баллам, а показатели 46,5-52,4 оценивался в 5 баллов. Оценка скорости плавания производилась по выполнению нормативных требований единой спортивной классификации и т.д. (рисунок 1).

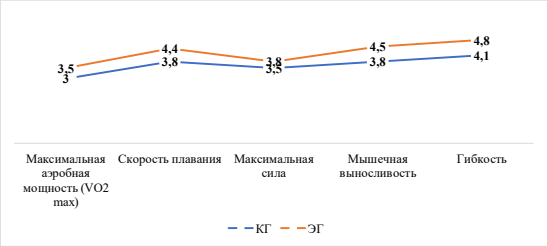


Рис.1. Показатели комплексной оценки физической подготовленности пловцов-паралимпийцев высокого класса

Диаграмма представляет сравнительные результаты физической подготовки пловцов двух групп: КГ (контрольная группа) и ЭГ (экспериментальная группа). Оценка проводилась по пятибалльной шкале, где более высокие баллы соответствуют лучшему результату.

Показатели VO2 max в КГ 3 балла. Это значение соответствует VO2 max, которое находится в пределах норм для возрастной группы 20-29 лет, что указывает на хорошую аэробную подготовленность. В ЭГ 3,5 балла, что говорит о лучшей аэробной подготовленности по сравнению с контрольной группой.

Показатели скорости плавания соответствуют нормативам для данной категории спортсменов, но ЭГ показала более высокие технические и физические навыки.

Показатель максимальной силы говорит о хорошем уровне силы, необходимом для эффективного плавания на высоком уровне. В ЭГ наблюдается немного лучший результат, что может говорить о более высоком уровне физической силы спортсменов этой группы.

Таким образом, результаты показывают, что экспериментальная группа в целом демонстрирует лучшие показатели физической подготовки по сравнению с контрольной группой, что может быть связано с дополнительными методами тренировки или индивидуальными особенностями спортсменов.

Выводы. Методы физической подготовки для пловцов-паралимпийцев должны быть индивидуализированы с учетом типа инвалидности и уровня физической подготовленности каждого спортсмена. Это позволяет максимально эффективно учитывать их физические возможности и ограничения, а также предотвращать травмы и перегрузки.

Физическая подготовка пловцов-паралимпийцев не должна ограничиваться только упражнениями в воде. Важным элементом является также восстановление, включая физиотерапевтические процедуры, массаж и другие методы восстановления. Тренерам следует акцентировать внимание на регулярном обновлении своих знаний о современных методах тренировки, а также на использовании новых подходов в восстановлении.

Таким образом, использование адаптированных методов и средств физической подготовки, комплексный подход к тренировке, внимание к психологическому и восстановительному аспектам являются ключевыми факторами, способствующими достижению высоких спортивных результатов в паралимпийском плавании.

Литература:

1. Гейгер А. И., Зоитова Г. М. Проблемы современного плавания паралимпийцев //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – С. 14-18.

2. Мосунов Дмитрий Федорович, Мосунова Мария Дмитриевна, Назаренко Юрий Алексеевич, Клешнев Игорь Владимирович, Павлюкевич Кирилл Николаевич, Макеев Антон Сергеевич Технология реализации резерва совершенствования спортивно-технической подготовки паралимпийского пловца // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №8 (150).

3. Мосунов Д. Ф., Назаренко Ю. А. Гидродинамическая подготовка паралимпийского пловца высокого класса //Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта. – 2019. – С. 253.

4. Мосунов Д. Ф. Многолетний опыт работы комплексных научных групп сборной команды россии по паралимпийскому плаванию //Научно-педагогические школы Университета. – 2021. – №. 6. – С. 69-79.

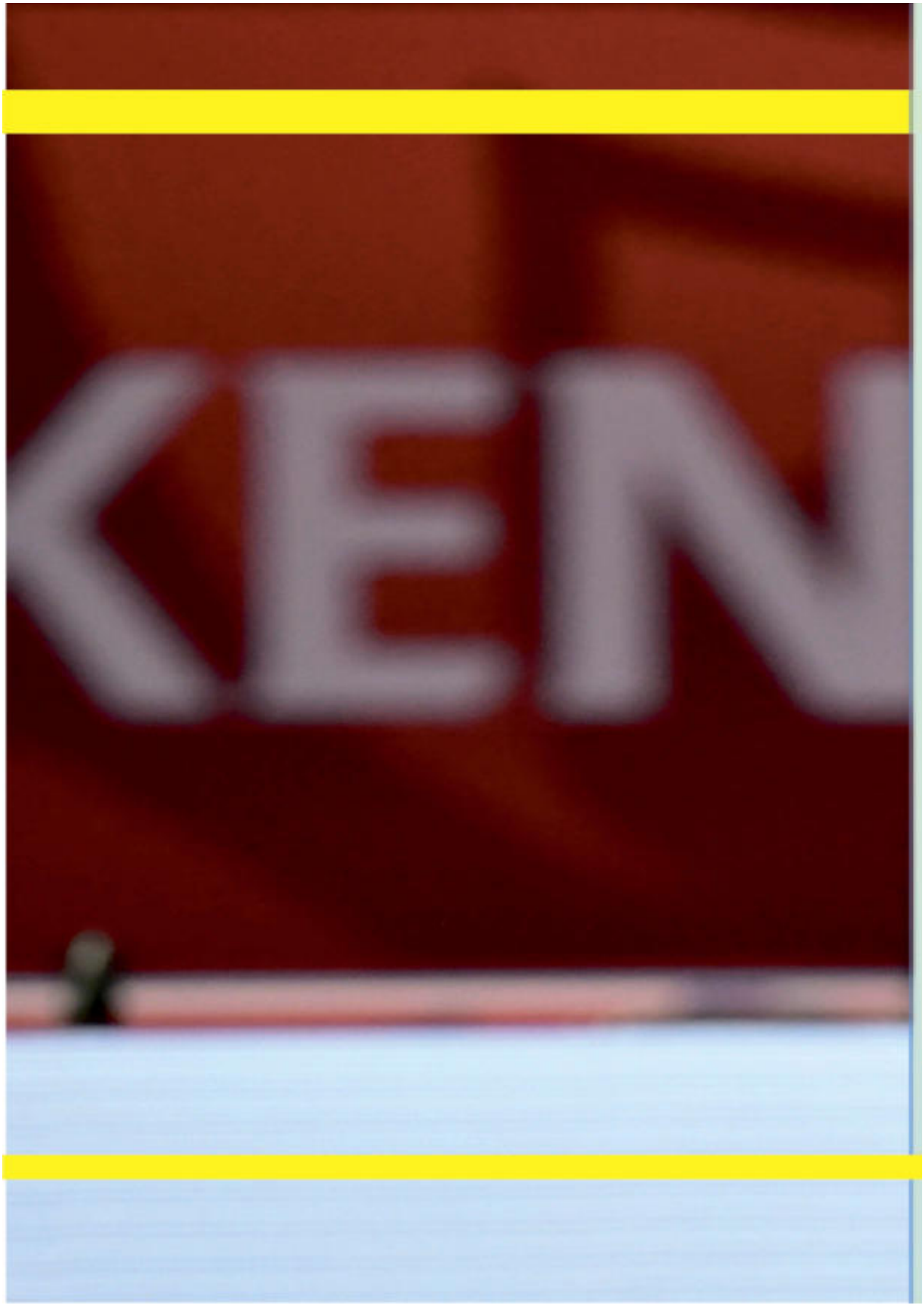
5. Мосунов Д. Ф., Клешнев И. В. Итоги работы КНГ сборной команды России по Паралимпийскому плаванию при подготовке к Паралимпийским играм 2008 года //Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. ПФ Лесгафта за 2008 год. – 2009. – С. 7-8.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN