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



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

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация

Работа посвящена вопросам повышения уровня специальной физической подготовленности студенток-баскетболисток высших учебных заведений. Применение разработанных направленных педагогических воздействий в тренировке способствует развитию, как специальной физической подготовленности, так и повышению качества технико-тактических умений и действий студенток-баскетболисток.

Ключевые слова: *специальная физическая подготовка, студентки-баскетболистки, методика, физическая и технико-тактическая подготовленность.*

Annotation

Илмий тадқиқот олий таълим муасассаларида баскетбол спорт тури бўйича талаба қизларнинг алоҳида жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш масалаларига қаратилган. Машғулотларда ишлаб чиқилган мақсадли педагогик таъсирлардан фойдаланиш баскетболчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга, шунингдек, техник-тактик маҳорат ва ҳаракатлар сифатини оширишга ёрдам беради.

Калит сўзлар: *махсус жисмоний тайёргарлик, баскетболчи талаба қизлар, методика, жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик.*

The work is devoted to the issues of increasing the level of special physical fitness of female basketball players of higher educational institutions. The use of the developed targeted pedagogical influences in training contributes to the development of both special physical fitness and the improvement of the quality of technical and tactical skills and actions of female basketball players.

Key words: *special physical training, female basketball players, methodology, physical and technical-tactical preparedness.*

Систематические занятия баскетболом, популярным у студентов видом спорта, способствуют переходу их к здоровому образу жизни, как к объективной необходимости, ведёт к позитивным изменениям в сознании личности, вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом, пониманию их аксиологических аспектов. Занятия баскетболом способствуют улучшению обмена веществ, развитию физической подготовленности, развитию всех систем организма, успешному освоению будущих профессий [1].

В процессе систематических теоретических и практических занятий у спортсменок формируются специальные знания, возникает высокая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные умения и навыки. У студентов развивается быстрота двигательных реакций и мышления, крепнут волевые процессы, расширяется диапазон положительных эмоций [2, 3].

В тренировочном процессе ставится задача развития физических и психических качеств, обеспечивающих успешность игровой деятельности. Это достигается путем направленного применения педагогических средств, в ходе теоретических и практических занятий. Формирование такой подготовленности способствует развитию навыков оперативного обнаружения слабых мест в защите соперников и выбора способов преодоления защиты, применения быстрых атакующих действий в условиях активного сопротивления противника. Используются неожиданные для соперников перемещения мяча и самих спортсменов на краткие и значительные расстояния на площадке, применение отвлекающих действий, вовлечение в активные действия всех игроков команды [4].

Важно, чтобы у игроков были сформированы надёжные навыки владения мячом и действий без него. По мнению специалистов, использование специальных упражнений и контрольных игр с заданием способствует ускорению процесса формирования навыков атакующих действий. Объясняется это участием баскетболистов в коллективной деятельности, где игроки должны обеспечивать быстрое движение мяча, выполнять поиск свободного пространства для собственных атакующих действий и для выведения партнеров на выгодные позиции для атак кольца противника [5, 6].

Такие действия требуют не только высокой технико-тактической подготовленности, но и освоения скоростной техники и тактики выполнения игровых действий. При этом справедливо считается, что основой технико-тактической подготовленности в спортивных играх, и в баскетболе в частности, является достижение высокого уровня физической подготовленности, составляющей своеобразную «базу» для формирования всех видов спортивной подготовки.

Физическая подготовка представляет собой многокомпонентный длительный педагогический процесс, направленный на эффективное развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых сторон подготовленности. Это способствует проявлению специальной силы, выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и точности, сложно координированных движений в ходе

соревновательной деятельности. Специальная физическая подготовка в спортивных играх преследует цель развития тех сторон подготовленности спортсменов, которые обеспечивают непосредственное осуществление соревновательной деятельности в избранном виде спорта, в избранном амплуа – это развитие специальных для конкретной деятельности психических и физических качеств.

Необходимо учитывать и необходимость организации педагогического тестирования и контроля, мониторинга физического развития и подготовленности, оценки двигательных умений и навыков, составляющих технико-тактическое мастерство играющих, оценку специальной подготовленности, выявление результативности и эффективности соревновательной деятельности. Это касается баскетбола как одного из командно-игровых видов спорта, где чрезвычайно сложно, в частности, устанавливать вклад каждого игрока в картину общего результата команды [7].

Перечисленные аспекты необходимо учитывать в тренировочной и соревновательной практике подготовки студенческих команд. В настоящей работе поставлена цель – выявить эффективность влияния комплексных педагогических воздействий на формирование специальной физической и технико-тактической подготовленности студенток-баскетболисток в высших учебных заведениях.

Рабочая гипотеза содержала предположение, что путём направленных педагогических воздействий, использования методов интеллектуальной подготовки, специальных комплексов физических и игровых упражнений, а также применения в тренировке тренажёрных средств, создаётся возможность для формирования специальной физической подготовленности студенток-баскетболисток. Это будет способствовать улучшению, как показателей специальной физической подготовленности, так и показателей игровой деятельности, результативности атакующих и защитных действий.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие задачи:

- выявить исходный уровень развития специальной физической и технико-тактической подготовленности студенток-баскетболисток;
- разработать комплекс направленных педагогических воздействий для формирования специальной физической подготовленности, технической и тактической подготовленности студенток-баскетболисток с использованием технических средств;
- выявить эффективность применения предлагаемого комплекса методов подготовки в тренировочном процессе студенток-баскетболисток.

Для решения поставленных задач разработана программа формирования специальной физической и технико-тактической подготовленности [8]. В программу входит интеллектуальная (теоретическая) подготовка, применение комплекса педагогического тестирования и применение комплексов специальных упражнений, которые были направлены на совершенствование не только специальной физической подготовленности, а также на формирование технико-тактической подготовленности занимающихся с учётом опыта авторов [9, 10], использования тренажёрных средств. Программа предусматривает четырехразовое проведение тренировочных занятий в неделю, в процессе которых проводились теоретические занятия и беседы со студентами, а в основной и заключительной части уделялось время для специальной физической подготовки баскетболистов. В ходе теоретической подготовки освещались данные о значении и структуре тренировочного процесса, нацеленности его на решение текущих и перспективных задач по формированию специальной физической подготовленности, связи физической подготовки с другими видами подготовки, о технологии применения тренажёрных средств, влиянии сбивающих факторов в деятельности баскетболистов и методах развития помехоустойчивости баскетболистов.

В процессе исследования, в начале учебного года, было проведено предварительное комплексное тестирование подготовленности студентов. Программа тестирования содержала тесты исследования физической и технической подготовленности студентов.

Среди тестов – бег 20 м; челночный бег 4х10 м; бег 2000 м; быстрота перемещений в квадрате 6х6 м; прыжок в высоту с места; прыжок в длину с места; точность штрафных бросков (10 контрольных попыток); броски с заданных точек (40 бросков за 3,5 минуты времени теста).

В ходе тренировочных занятий последовательно усложнялись упражнения, направленные на развитие физической подготовленности и скорости выполнения элементов игры. В процессе тренировки применялось последовательное усложнение условий игровых действий. Так, для совершенствования ведения мяча мы применяли обычное ведение на разной скорости передвижений.

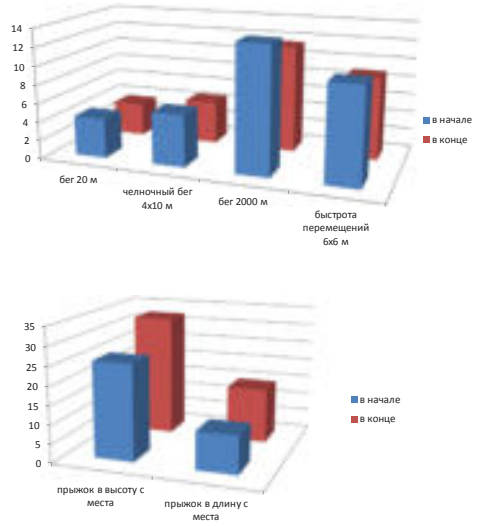
Применялось ведение без зрительного контроля, с неожиданным изменением скорости и направления движения, с пассивным и активным сопротивлением одного или двух соперников и т.д. Усложнение касалось и выполнения передач мяча, бросков с ближней, средней и дальней дистанций. Условия выполнения бросков изменялись следующим образом: с заданиями на опережение действий защитников; с варьированием дистанцией, как средством борьбы нападающих с защитниками;

выполнение игровых приёмов на фоне средней и высокой физической нагрузки. В качестве игровой практики применялось многократное разыгрывание групповых и командных игровых действий различной сложности; использовались учебные игры 2х2, 3х3, 4х4 и в полных составах. Кроме описанных педагогических воздействий, 15–20 минут на тренировочных занятиях отводилось упражнениям с использованием тренажерных средств, построенных с акцентом на развитие выносливости, силы, скорости движений.

При работе над развитием специальной физической подготовленности мы стремились к преимущественному развитию у студентов тех групп мышц, которые обеспечивают игровую деятельность. С этой целью применялись упражнения, способствующие развитию прыгучести, прыжковой выносливости, скоростно-силовой подготовленности и общей выносливости.

Педагогические воздействия направлены были также на развитие быстроты движений, отражающих специфику игровой деятельности. С этой целью применялись имитации баскетбольных движений с малыми отягощениями (например, при выполнении передач и ведении мяча, при игре в нападении и защитных действиях). Применялось выполнение индивидуальных и групповых упражнений в атаке и в защите, в заданные отрезки времени. Использовались методы морального поощрения игроков и групп игроков за удачное выполнение заданий с учётом трудности ставившихся перед ними задач.

В результате применения направленных педагогических воздействий за период подготовки у студентов существенно улучшились показатели результатов в прыжках в высоту и в длину с места, челночный бег 4х10, в беге на 2000 метров; в скорости перемещений баскетболиста (рис. 1).



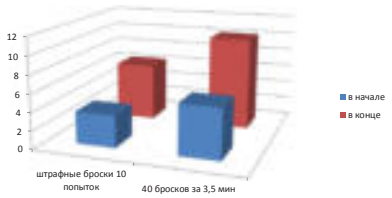


рис. 1 Показатели до и после применения методики специальной физической подготовки

Как видно из рис. 1, в результате применения предложенного подхода в тренировке отмечается приближение показателей специальной физической и технико-тактической подготовленности к требованиям стандарта программы подготовки в вузе по баскетболу.

Положительные результаты получены при выполнении технически сложных упражнений. Наблюдается увеличение числа попаданий мяча в кольцо при бросках в прыжке и при выполнении штрафных бросков. Улучшилось качество отдельных приемов игры в защите. Обнаружено и улучшение качества выполнения игровых приемов в условиях соревновательной деятельности. Это проявлялось в увеличении числа перехватов передач мяча у соперников при игре в защите и результатов борьбы у щита, в успешности индивидуальных и групповых действий в защите и нападении. При всём этом следует констатировать, что проведение эксперимента не позволило достичь высоких показателей по тесту бега на 20 метров, хотя и наблюдается улучшение этого показателя. Мы объясняем этот факт тем, что к моменту тестирования у студенток проходила силовая подготовка, последствия которой не позволили им достичь желаемого результата.

Таким образом, в результате выполненного исследования установлено следующее:

– систематические занятия баскетболом способствуют росту физической подготовленности студентов вузов и оказывают положительное влияние на результаты спортивно-игровой деятельности;

– направленное использование в тренировке методов формирования интеллектуальной подготовленности, специальных упражнений, отражающих специфику баскетбола, применение в процессе подготовки тренажерных средств, способствует формированию у студентов важных для игровой деятельности сторон физической подготовленности, таких как специальная сила, быстрота, скоростно-силовая возможность, выносливость, способствует повышению эффективности выполнения элементов техники и тактики игры в тренировочных и соревновательных условиях;

– результаты исследования позволяют рекомендовать предложенную совокупность методов к использованию в практике подготовки баскетбольных команд в вузах неспортивного профиля.

Литература:

1. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 232 с.
2. Бабушкин, Е. Г. Физическая культура : учеб. пособие: в 2 ч. / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, М. Ю. Моор [и др.]. – Омск : ОГИС, 2011. – Ч. 1. – 127 с.
3. Булычева, Т. И. Обучение технико-тактическим действиям юных баскетболисток на этапе начальной подготовки в СДЮШОР / Т. И. Булычева // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 23–26.
4. Ахматов М., Гончарова О.В. Организационно-управленческие особенности развития массового спортивного движения в Узбекистане //Proceedings of the Tashkent International Innovation Forum (TIIF – 2017). Т. 2017. С. 221-228.
5. Вавилов А.Л., Анфилатова О.В., Лаптев А.В. Идентификация тестов физической подготовленности баскетболистов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. -№ 7. – С. 301-307.
6. Глухов В.С., Фомин С.Г. Особенности двигательной деятельности в баскетболе // Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2001. - С. 34 - 37.
7. Гончарова О.В. Баскетбол: программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: ITA-PRESS, 2022. – 154 с.
8. Гончарова О.В. Методика повышения эффективности скоростно-силовой подготовки младших школьников //Педагогик таълим. Илмий-назарий ва методик журнал. Т. 2004. - № 4, С. 89-91.
9. Гончарова О.В. Анализ практического опыта учителей физической культуры при помощи анкетировани. // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: доклады пленарных заседаний, Минск, 27-28 мая 2010 г. / ред. кол.: М.Е. Кобринский – Минск: БГУФК, 2010. – С. 190-197.
10. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Анализ анкетирования учителей физического воспитания по вопросам совершенствования физической подготовленности школьников // Фан-спорта. Илмий-назарий журнал. Т., 2007. С. 16-19. [13.00.00 №16].



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

КОМПЬЮТЕРНАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ БЕГОВЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ПО ЗОНАМ НА ПРИМЕРЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация

В статья рассматриваются результаты исследования, раскрывающие сущность компьютерной методики оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнении анаэробный направленности установлены наиболее "чистые" и подленные покозатель скорости челночных перемещений по зонам у обследованых волейболистов в роде их регистрации с помощью компьютерного измерительного устроиства.

Ключевые слова: *волейболисты, скорость перемещения, компьютерное методика оценки, беговые тесты, КГ, ЭГ.*

Annotation

The article deals with the results of the research revealing the essence of the computerized method of evaluation of the efficiency of the development of the speed of running movements by zones on the example of qualified volleyball players with the use of anaerobic exercises. The most "clean" and accurate indicators of the speed of shuttle movements by zones of the examined volleyball players are established in the form of their registration with the help of a computerized measuring device.

Key words: *volleyball players, speed of movement, computerized method of evaluation, running tests, CG, EG.*

Мақолада малакали волейболчиларнинг зона бўйича югуриш ҳаракатларининг тезлигини ривожлантириш самарадорлигини баҳолашнинг компютер методикаси моҳиятини очиб берувчи тадқиқот натижалари кўриб чиқилади. Анаероб йўналишдаги машқларни қўллаган ҳолда ўтказилган тадқиқот асосида волейболчиларнинг зона бўйича шуттле югуриш тезлиги бўйича энг "тоза" ва ишончли кўрсаткичлари аниқланиб, уларнинг компютер ўлчов курилмаси ёрдамида қайд этилиши таъминланди.

Калит сўзлар: *волейболчилар, ҳаракат тезлиги, компютер баҳолаш методикаси, югуриш тестлари, КГ, ЭГ.*

Современная практика волейбола, где соревновательная деятельность протекает в условиях высокой интенсивности, эффективность технико-тактических действий во многом зависит от скорости перемещений игроков по всей площадке. Известно, что возможность сохранения высокой скорости перемещений в ходе продолжительных игр крайне ограничена и поэтому специалисты-тренеры на тренировках делают акцент на отработку технико-тактических действий и игровых комбинаций с сопряженным использованием скоростных упражнений аэробно-анаэробной направленности. В тоже время при организации приёма нормативных требований и оценки быстроты перемещений волейболистов традиционно применяются такие тесты как "Ёлочка-92м", "5х6м.-30м", "9-3-6-3-9м.-30м., где скорость бега измеряется секундомером [Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, 2009, 97-118: С.В.Гаркуша, 2005, с.130-132; Л.П.Сергиенко, А.В.Абликова, 2016, с.95]1.

[1] *Железняк Ю.Д Чачин А.В Сыромятников Ю.П.Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки 2009, 97-118: Гаркуша С.В Biomexanichna koreksiya shvidkisno-silovoi pidgotovlennosti voleybolistiv visokoi kvalifikatsii u perezmagalniy period: Avtoref. dissert. kand. nauk z fizichnogo vixovannya i sportu: 24.00.01 – Olimpiyskiy iprofesiyniy sport / S.V.Garkusha. – Xarkiv: XDAFK, 2005. – 24 s.*

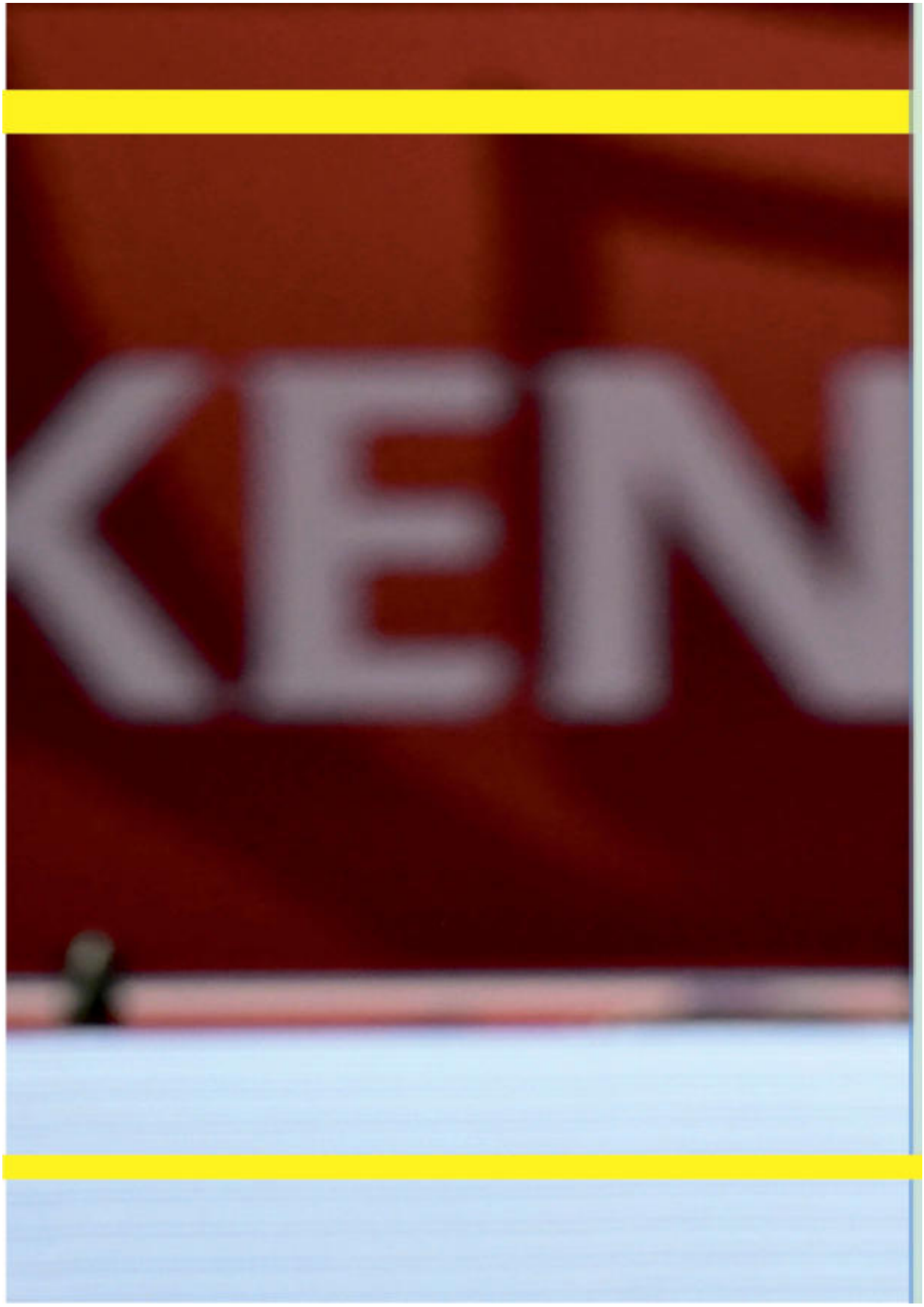
Л.П.Сергиенко Абликова. А.В. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности. 2016, с.95.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN