O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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.Ғаффоров
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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

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.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122



Соискатель Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта
Н.Д. КАЙНАЗАРОВ[1]
[1]Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова
город Актобе, Республика Казахстан

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОСРЕДСТВОМ СИМУЛЯЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЫЖНЫХ ГОНЩИКОВ В ВОЗРАСТЕ 13-14 ЛЕТ

Аннотация

Статья посвящена изучению развития физической подготовки лыжников-гонщиков 13–14 лет с использованием симуляционных упражнений. Рассматриваются особенности применения имитационных тренировок, таких как упражнения на лыжероллерах и имитация лыжных ходов, для повышения выносливости, силы и техники передвижения. Подчеркивается влияние таких упражнений на формирование функциональных возможностей юных спортсменов, а также их роль в подготовке к соревновательному сезону. Особое внимание уделяется адаптации нагрузок к возрастным особенностям и этапам тренировочного процесса.

Ключевые слова: *физические качества, симуляционные упражнение, физическая подготовка, техника передвижения, лыжероллеры.*

Annotation

Ушбу мақола 13-14 ёшли чанғичи-пойгачиларнинг жисмоний тайёргарлигини симуляцион машқлар ёрдамида ривожлантиришни ўрганишга бағишланган. Чидамлилик, куч ва ҳаракатланиш техникасини ошириш учун чанғи роликларида машқ қилиш ва чанғи юришларини тақлид қилиш каби имитацион машғулотларни қўллашнинг ўзига хос хусусиятлари таҳлил қилинади. Бундай машқларнинг ёш спортчиларнинг функционал имкониятларини шакллантиришдаги аҳамияти, шунингдек, мусобақа мавсумига тайёргарликдаги ўрни алоҳида таъкидланади. Юкламаларни спортчиларнинг ёш хусусиятларига ва машғулот жараёнининг босқичларига мослаштириш масаласига алоҳида эътибор қаратилади.

Калит сўзлар: *жисмоний сифатлар, симуляцион машқлар, жисмоний тайёргарлик, ҳаракатланиш техникаси, чанғи роликлари.*

The article is devoted to the study of the development of physical fitness of ski racers aged 13-14 years using simulation exercises. The article discusses the features of the use of simulation training, such as exercises on roller skis and imitation of ski moves, to increase endurance, strength and movement techniques. The influence of such exercises on the formation of the functional capabilities of young athletes, as well as their role in preparing for the competitive season, is emphasized. Special attention is paid to adapting the loads to the age characteristics and stages of the training process.

Key words: *Physical qualities, simulation exercises, physical training, movement techniques, roller skis.*

Актуальность. В настоящее время периодизация спортивных тренировок, следуя традиционной классической модели, постулирует три этапа для ежегодного исполнения спорта, первый из которых ориентирован на приобретение навыков и спортивных качеств (подготовительный период), второй - поддержание и выражение вызванных физических и психологических изменений (конкурентный период), а последний направлен на генерацию контролируемой потери физического состояния для создания оптимального восстановления для перезапуска спортивного цикла (переходный период).

В этом смысле подготовительный период считается самым важным в ходе макроцикла у лыжников, поскольку на этом этапе закладываются основы спортивного выступления, выраженные в соревновательный период, где роль физических качеств является основополагающей для развития физической подготовки и спортивной техники, отраженной на движении на лыжах, являясь дозировкой рабочей нагрузки в подготовительный период катерного детерминанта для спортивных результатов. В этом контексте точный выбор упражнений во время тренировок в значительной степени установит эффективность физических рабочих нагрузок в долгосрочной перспективе, поскольку упражнения на симуляции, характеризующиеся тиражированием двигательных навыков, являются изначальным звеном для развития и изучения структур координат и спортивных переменных как на конкретных, так и на глобальном уровнях [1], где имитация альтернативных двухступенчатых подъемов с шагами или без них в сочетании с плоскими пробежками и спусками широко признается в качестве альтернативных элементов [2].

Точно так же упражнения на симуляции часто используются в начале подготовительного периода для достижения урегулирования технических элементов спорта, так как низкий объем и интенсивность рабочих нагрузок позволяют развить физические качества и двигательные навыки, которые являются определяющими во время отсутствия снега летом [3]. В этом смысле анализ библиографических источников показал, что в лыжах физическая подготовка имеет решающее значение для достижения спортивных результатов, в то время как при использовании симуляционных упражнений происходит положительная передача физических качеств путем усвоения технических элементов, возникающих в результате характера деятельности и двигательных навыков [4]. Проблему можно увидеть вокруг подготовки лыжников в спортивных школах, решение которых, похоже, связано с выполнением комплекса упражнений, способных улучшить тренировочный процесс в спортивных школах.

Цель исследования. Анализ влияния инструментов симуляции на физическое состояние лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет.

Методы исследования. Исследование проводи-

лось на базе детско-юношеской спортивной школы по зимним видам спорта в г. Актобе (Казахстан). В эксперименте участвовали только дети (мальчики) в возрасте 13-14 лет, лыжники, которые сформировали контрольную группу (n = 20) и экспериментальную группу (n = 20).

Занятия контрольной группы проводились по обычному плану тренировок, в то время как экспериментальная группа подвергалась занятиям, включающим симуляционные упражнения, направленные на улучшение физической подготовки в подготовительный период. Эти занятия проводились пять дней в неделю, и в каждом классе 20 или 90 минут тренировок были выделены для применения методов унификации и кругового обучения. Вмешательство было разделено на два этапа:

С августа по ноябрь 2024 года для развития силы выносливости были применены следующие симуляционные упражнения:

• Имитация движений рук чередующегося двухступенчатого пробега с резиновым буфером.

• Моделирование одновременных движений рук в одну ступеньку с резиновым буфером.

• Моделирование одновременного непрерывного бега с резиновым буфером.

• Изменить положение ног с нагрузкой 5 кг.

• Ходьба с сопротивлением.

С марта по июнь 2025 года акцент был сделан на симуляционных упражнениях для развития выносливости и силы на высокой скорости, включая следующие упражнения:

• Прыгать на одной ноге, имитируя работу рук, как в двухступенчатом чередующемся беге.

• Несколько прыжков от ноги до ноги с сильным и быстрым отталкиванием и полетом.

• Моделирование прыжков в одновременный одношаговое движение.

• Поместите ноги под туловище и толкайте опорной ногой.

• Приседайте на опорной ноге и толкайте тело, движущееся вбок и вперед.

• Моделирование одновременного движения шага по земле.

• Моделирование одновременного движения двух движущихся шагов.

• Прыжки: несколько прыжков от одной ноги к другой, из стороны в сторону.

• Смитация прыжков с трамплина.

• Преодоление высоты с помощью прыжкового симуляции с двухступенчатым чередующимся движением с палками.

Для развития высокоскоростной выносливости использовались следующие методы:

• Переменный метод: 3-4 ускорения по 1 км. Подъемы преодолеваются прыжковой имитацией двухступенчатого чередующегося движения с палками.

• Повторный метод: повторный преодоление подъемов на разных склонах путем имитации прыжков с палками.

• Повторный способ: бег 2-3 сегмента, равные 1/2 или 1/3 соревновательной дистанции с интенсивностью 90-100% от максимума. Подъемы преодолеваются прыжковой имитацией двухступенчатого чередующегося движения с палками. Остальное между пробежками составляет не менее 4-6 минут.

Развитие высокоскоростной выносливости оценивалось по моделируемым 100-метровым подъемам и 500-метровым испытаниям. Моделируемый 100-метровый подъем считал, что были даны стандартизированные инструкции для 100-метрового подъема с 7 градусами наклона на максимально возможной скорости для измерения времени, используемого в секундах. Тест на 500 метров предполагал, что стандартизированные инструкции были даны в беге на 500 метров, где испытуемым было предложено бежать как можно быстрее в течение 500 метров, чтобы измерить время в секундах.

Результаты и их обсуждения. Результаты получены с использованием статистического пакета екселл платформе Windows.

Нормальность распределения данных была определена с помощью теста Шапиро-Уилка и однородности дисперсий с тестом Левена, данные, экспрессируемые через описательные данные центральной тенденции и дисперсии; среднее и стандартное отклонение. Различия между группами были определены с помощью t-теста Стьюдента для соответствующих образцов, учитывая для всех анализов процентную частоту в дополнение к альфа-уровню 0,05.

В таблице 1 показан анализ базовых данных, которые показывают однородность контрольных и экспериментальных групп в пяти показателях (p > 0,05).

Таблица 1.

Базовые характеристики групп

Индикаторы	КГ	ЭГ	t	P
	X±S	X±S		
Подтягивания (повторы)	14,3 ± 1,08	15,8 ± 0,97	1,03	>0,05
Приседания (повторы)	60,3 ± 0,76	61,1, ± 0,97	0,65	>0,05
Стоячий прыжок в длину (см)	212,3 ± 3,03	213,4 ± 4,33	0,21	>0,05
Моделирование 100-метрового подъема (секунды)	25,8 ± 0,32	25,5 ± 0,54	0,48	>0,05
Моделирование 500 метров гонки (секунды)	97,2, ± 0,65	97,3 ± 0,97	0,09	>0,05

Примечание: X: среднее; SD: стандартное отклонение; t: t-статистика; p: p-значение.

В таблице 2 показано сравнение показателей физической подготовки контрольной группы до и после вмешательства, где статистически значимых различий не наблюдалось в пяти показателях (p > 0,05).

Таблица 2.

Сравнение показателей физической подготовки в контрольной группе (n = 20).

Индикаторы	КГ	ЭГ	t	P
	X±S	X±S		
Подтягивания (повторы)	14,3 ± 1,08	16,2 ± 0,77	1,43	>0,05
Приседания (повторы)	60,3 ± 0,76	62 ± 0,54	1,83	>0,05
Стоячий прыжок в длину (см)	212,3 ± 3,03	218,2 ± 2,49	1,51	>0,05
Моделирование 100-метрового подъема (секунды)	25,8 ± 0,32	25,1, ± 0,43	1,32	>0,05
Моделирование 500 метров гонки (секунды)	97,2, ± 0,65	96,6 ± 0,86	0,56	>0,05

Примечание: X: средний; SD: стандартное отклонение; T: t-статистика; n: p-ценность.

В таблице 3 сообщается о сравнении показателей физической подготовки экспериментальной группы до и после вмешательства, где статистически значимые различия наблюдались в пяти показателях (p < 0,05).

Таблица 3.

Сравнение показателей физической подготовки в экспериментальной группе (n = 20).

Индикаторы	КГ	ЭГ	t	P
	X±S	X±S		
Подтягивания (повторы)	15,8 ± 0,97	19,3 ± 1,08	2,41	<0,05
Приседания (повторы)	61,1, ± 0,97	64,7 ± 0,87	2,77	<0,05
Стоячий прыжок в длину (см)	213,4 ± 4,33	228 ± 2,7	2,86	<0,05
Моделирование 100-метрового подъема (секунды)	25,5 ± 0,54	23,5 ± 0,43	2,9	<0,05
Моделирование 500 метров гонки (секунды)	97,3 ± 0,97	93,2 ± 1,08	2,83	<0,05

Примечание: X: среднее; SD: стандартное отклонение; t: t-статистика; p: p-значение.

В таблице 4 показано сравнение показателей физической подготовки контрольной группы и экспериментальной группы до и после вмешательства, где статистически значимые различия наблюдались в пяти показателях (p < 0,05).

Таблица 4.

Сравнение показателей физической подготовки в контрольной группе (n=20) и экспериментальной группе (n=20) после вмешательства.

Индикаторы	КГ	ЭГ	t	P
	X±S	X±S		
Подтягивания (повторы)	16,2 ± 0,77	19,3 ± 1,08	2,33	<0,05
Приседания (повторы)	62 ± 0,54	64,7 ± 0,87	2,57	<0,05
Стоячий прыжок в длину (см)	218,2 ± 2,49	228 ± 2,7	2,67	<0,05
Моделирование 100-метрового подъема (секунды)	25,1, ± 0,43	23,5 ± 0,43	2,67	<0,05
Моделирование 500 метров гонки (секунды)	96,6 ± 0,86	93,2 ± 1,08	2,7	<0,05

Примечание: X: среднее; SD: стандартное отклонение; t: t-статистика; p: p-значение.

Выводы. Упражнения по моделированию, включенные в программу спортивной подготовки лыжников в возрасте от 13 до 14 лет, позволили значительно улучшить параметры физического состояния, как и ожидалось методами планирования и теорией спортивной подготовки, поскольку программа рассматривала адекватное назначение физических нагрузок с точки зрения объема и интенсивности, в дополнение к адекватной продолжительности для генерации острых и хронических органических приспособлений

В этом контексте известно, что поведение тренеров всегда было ориентировано на поиск путей улучшения тренировочного процесса, что является междисциплинарным рабочим ключом к получению улучшений в спортивных показателях. В целом, мы можем наблюдать, что предложения по обучению в лыжах были ориентированы на поиск изменений в стандартных программах обучения, подчеркивая конкретную тренировочную нагрузку вместе с техническими элементами в качестве фундаментальных связей для предотвращения травм. Эти данные могут указывать на то, что во время подготовительного мезоцикла в традиционном планировании можно было бы получить улучшение физических качеств и спортивной биомеханики путем включения имитируемых упражнений.

Литература:

1. Ахметов Р.Ф, Шаверский В.К. Интенсификация процесса подготовки квалифицированных спортсменов по использованию технических средств. Физическая культура, спорт, и здоровье нации. 2016; (3):346-51.

2. Григорьев В.А, Шарапов Д.Г. Асимметрия в технике передвижения на лыжах в соревновательных форматах «Спринт». Теория и практика физ. культуры. 2011;(5):85.

3. Гурский АВ, Шевцов ВС. Педагогические технологии











