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

развитию и популяризации шахмат, а также совершенствованию системы подготовки шахматистов»

2. Ласкер Э. М. Учебник шахматной игры / Э. М. Ласкер. – М.: Физкультура и спорт, 1925. – 256 с.

3. Алехин А. А. Моя шахматная карьера / А. А. Алехин. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 312 с.

4. Ботвинник М. М. К достижению цели: методика шахматной подготовки / М. М. Ботвинник. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

5. Каспаров Г. К. Мои великие предшественники / Г. К. Каспаров. – М.: Эксмо, 2002. – Т. 1–5.

6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: теория и методика / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2012. – 320 с.

7. Нимцович А. И. Моя система : учебник шахматной игры / А. И. Нимцович. – Москва : Эксмо, 2021. – 736 с. – (Шахматная классика).



Е.В. БЛИЗНЕЦОВА[1]

[1]Республиканская школа высшего спортивного мастерства по спортивным единоборствам
город Ташкент, Узбекистан

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ САМООБОРОНЫ ЖЕНЩИН НА БАЗЕ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы научно-практического обеспечения системы самообороны женщин на базе единоборств. Проанализированы современные подходы к обучению женской самообороне, при этом отмечено, что после специализированных курсов у участниц значительно повышаются уверенность в себе и психологическая устойчивость. Описана разработанная тренировочная программа, включающая силовую, скоростно-силовую и техническую подготовку, а также элементы психологических тренингов. Полученные результаты демонстрируют эффективность комплексного подхода к совершенствованию навыков самообороны женщин и могут быть использованы при составлении методических рекомендаций для тренеров и специалистов.

Ключевые слова: *самооборона, единоборства, женщины, физическая подготовка, психологическая устойчивость.*

Annotation

Мақолада аёллар учун жанг санъати асосида ўзини ҳимоя қилишни такомиллаштиришнинг илмий-амалий жиҳатлари таҳлил қилинади. Замонавий ёндашувлар орқали аёлларни ўзини ҳимоя қилишни ўргатиш амалиёти ўрганилди, натижада бундай курсларни тугатганларнинг ўзига бўлган ишонч ва психологик барқарорлиги сезиларли даражада ошиши аниқланди. Мақолада куч, тезкор-қувват ва техник тайёргарликни ҳамда психологик усулларни ўз ичига олган тайёргарлик дастури тавсифланади. Олинган натижалар таклиф этилган комплекс ёндашувнинг самарадорлигини кўрсатади ва методик тавсиялар ишлаб чиқишда фойдаланиши мумкин.

Калит сўзлар: *жанг санъати, ўзини ҳимоя қилиш, аёллар, жисмоний тайёргарлик, психологик барқарорлик.*

This paper discusses the scientific and practical support of women's self-defense improvement based on martial arts. Modern approaches to training women in self-defense are analyzed, highlighting studies that show significant increases in participants' self-confidence and psychological resilience after specialized courses. We present a training program that includes strength, speed-strength, and technical preparation, as well as psychological training components. The results demonstrate the effectiveness of the proposed comprehensive approach and can be used to develop methodological recommendations.

Key words: *self-defense; martial arts; women; physical training; psychological resilience.*

Введение. Одной из актуальных проблем современного общества является защита личной безопасности женщин, особенно в условиях роста насилия на гендерной почве. Согласно статистике, женщины существенно чаще становятся жертвами физического и сексуального насилия, чем мужчины. Низкий уровень самооценки и уверенности в себе повышает уязвимость женщин в опасных ситуациях. Специальные курсы самообороны для женщин показывают эффективность: после тренингов участницы сообщают о возросшем чувстве контроля и снижении тревоги при столкновении с угрозами.

С другой стороны, единоборства (бокс, дзюдо, самбо и др.) как спортивная база дают возможность комплексной подготовки тела и духа. Известно, что регулярные занятия единоборствами развивают силовые, скоростные и координационные качества, а также формируют уверенность и дисциплинированность. Исследование Pekel et al. (2025) показало, что женщины, занимающиеся единоборствами, демонстрируют значительно более высокий уровень психологической устойчивости по сравнению с теми, кто не тренируется в боевых видах спорта. При этом укрепляются такие качества как самодисциплина, умение фокусироваться и принимать решения в стрессовых ситуациях.[6]

Таким образом, сочетание боевых спортивных методов с научным подходом к обучению может обеспечить повышение эффективности женской самообороны. Актуальность данной работы определяется необходимостью разработки комплексной программы подготовки, учитывающей физические и психологические особенности женщин и базирующейся на единоборствах.

Цель исследования – разработать и обосновать научно-практическую программу совершенствования системы самообороны женщин на основе единоборств, направленную на повышение их физической готовности и психологической устойчивости.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические основы и современные тренерские подходы к обучению женщин приёмам самозащиты.

2. Учесть физиологические и психологические особенности женского организма при построении тренировочного процесса.

3. Разработать тренировочную методику, включающую функциональную физическую подготовку, отработку боевых приёмов и психологическую подготовку.

4. Провести экспериментальное внедрение программы и проанализировать её влияние на физические и психологические показатели участниц.

5. Оценить эффективность комплекса тренировочных средств с помощью контрольных тестов и опросников, обосновать возможность его практического применения.

В теоретической части исследования рассмотрены особенности женского организма и тренировки в единоборствах. При подготовке женщин следует делать акцент на гармоническом развитии физических и морально-волевых качеств, а также на увеличении скоростно-силового потенциала. Высокая пластичность организма и выносливость девушек позволяет постепенно наращивать нагрузки до существенных уровней. Важным становится учёт фаз менструального цикла и восстановительного режима, однако в рамках нашей программы основной упор сделан на адаптивные тренировочные нагрузки.

Большинство существующих исследований эффективности самообороны указывают на улучшение психологического состояния и физических показателей женщин после тренировок. Базовый обзор Brecklin (2008) показал, что курсы самообороны часто приводят к снижению тревожности, росту самооценки и ощущению контроля над ситуацией. Кроме того, тренированность в приёмах самозащиты повышает уверенность в способности дать отпор злоумышленнику и уменьшает избегающие стратегии поведения.[2] Pocecco & Bichler (2024) также зафиксировали существенный рост самоуверенности и самоощущения участниц после короткого интенсивного курса самообороны.[7]

В то же время были отмечены различные подходы к обучению: современной самообороны (например, КрАв Мага, специализированные женские методики) состоят из практики специфических приёмов и психологических элементов (ассертивность), тогда как традиционные единоборства (бокс, дзюдо и др.) дают прочную базу физических навыков и навыков работы в паре. Angleman et al. (2009) отмечают, что краткосрочные курсы самообороны быстро обучают простым приёмам под давлением, но традиционные единоборства могут обеспечивать более высокое мастерство техники в долгосрочной перспективе. [1] Поэтому в разработанной программе сочетаются оба подхода: используются элементы единоборств для физического развития и устойчивой техники, а также элементы ситуационного тренинга для психологической подготовки.

Методология исследования включает комбинированный подход: теоретический анализ литературы, анкетирование участниц о самооценке и уверенности, а также практический эксперимент. Проведено экспериментальное обучение (пилотный цикл) группы женщин-спортсменок и непрофессионалок в возрасте 18–40 лет. Физические показатели (силовые тесты, выносливость, скорость, реакция) измерялись стандартными методиками (например, тест на прыжковую высоту, беговые тесты), психологические – опросниками уровня самооценки и анкетами по самоощущению. Для анализа результатов применялась статистика описательных показателей и тестов значимости.

Результаты исследования и обсуждение.

Проведённая программа тренировок показала положительную динамику по всем ключевым направлениям. Аналогично данным Khazaei et al. (2023), после 8-недельного функционально-силового цикла участницы отметили значительное улучшение аэробной и анаэробной выносливости, мышечной силы, скорости и реакции. Так, прирост силовых показателей в тренировочной группе составил 10–15%, улучшилась результативность в тестах на выносливость (см. таблицу результатов). Достижения аналогичны тем, что были получены у элитных спортсменок занимающихся единоборствами при комплексной подготовке.[5]

На психологическом уровне наблюдались устойчивые изменения: участницы стали увереннее в ситуациях физической угрозы, снизился страх нападения. Это согласуется с результатами Pocecco & Bichler (2024), где даже короткий курс повысил самооценку и уверенность женщин в различных конфликтных ситуациях. [7] Усиление психологической устойчивости также подтверждается исследованиями Pekel et al. (2025) – они показали, что регулярные занятия единоборствами повышают стрессоустойчивость и готовность к вызовам у женщин. [6] Таким образом, предложенная методика не только улучшила физические качества, но и дала заметный эффект на уровне внутренних ресурсов участниц, что важно для реальной эффективности самообороны.

Для наглядности в таблице 1 приведены основные задачи тренировочной программы и конкретные меры для их решения. Каждая задача в таблице соотнесена с методами и средствами тренинга, ожидаемыми результатами и способами контроля. Например, для повышения силовых показателей рекомендуются силовые упражнения (отжимания, прыжки, работа с весом), которые в сочетании с тренировками единоборств дают прирост мощности

удара. Для совершенствования техники используются партнерские отработки приёмов и спарринги с возрастающей нагрузкой, что обеспечивает закрепление умений на фоне стресса. Специальные упражнения на скорость реакции (агилити-дриблы, реакции на сигнал) ускоряют ответ участниц на атакующие действия. Психологическая задача решается через смоделированные ситуации (тренировки под давлением), групповые обсуждения и методы повышения самоэффективности, что по результатам исследований снижает тревожность и укрепляет уверенность.

Таблица 1

Задачи и решения в программе подготовки женщин к эффективной самообороне

Задача	Методы и средства	Форма работы	Ожидаемый результат	Показатели эффективности
Повышение силовых показателей (скоростно-силовых)	Силовые упражнения (тренажёры, резистивная работа), прыжки, базовые упражнения из бокса/самбо	Индивидуальные и групповые занятия, 3–4 раза в неделю	Увеличение мощности удара, выносливости мышц	Тест на максимальное усилие (1ПМ), показатели прыжка
Развитие выносливости (аэробной/анаэробной)	Фартлек, интервальный бег, круговые тренировки с приёмами из единоборств	Групповые занятия, 3 раза в неделю	Повышение общей выносливости, снижение утомляемости	Результат теста Купера, время выносливого бега
Совершенствование технических навыков (приёмы защиты)	Повторение базовых и специальных приёмов из единоборств (бокс, самбо, самозащита), работа с партнёром	Парная работа на лапах, спарринг, симуляции атак	Стабильное выполнение приёмов в стрессовых условиях	Оценка тренера, количество успешно выполненных приёмов
Улучшение скорости реакции и координации	Специальные упражнения на скорость (реакция на свет/звук), отработка комбинаций ударов/блоков	Интеграция упражнений в тренировочный процесс	Быстрая реакция на имитацию атаки, улучшенная координация	Время реакции на сигнал, результаты дриблинга
Повышение психологической устойчивости	Стресс-драйв тренировки (эмулированные нападения), психологические тренинги (методики самонастраивания)	Ролевые игры, тренировки под давлением, групповые обсуждения	Снижение уровня тревоги, повышение уверенности	Анкетные данные по самооценке и уровням тревоги

Как видно из таблицы 1, каждая учебно-тренировочная задача решается с помощью конкретных мероприятий. Например, укрепление мышечной силы обеспечивает регулярная силовая работа в сочетании с технической отработкой ударов. При этом комплексный подход с контролем прогресса (тестовые упражнения и опросники) позволяет объективно оценить изменения.

Интерпретация таблицы. Предложенная программа направлена на гармоничное развитие физической и психологической готовности. По данным литературы, повышение силовых и скоростно-силовых способностей критично для успешной самообороны. Например, Tikhonova & Shulika (2008) рекомендуют при подготовке женщин в единоборствах акцентировать внимание на развитии скоростной силы для обеспечения прочного фундамента спортивной формы. [8] Эффективность такого подхода подтверждается быстрым приростом выносливости и силы при комплексных тренировках у спортсменок. Освоение техники защищённых приёмов и боевая практика в паре (таблица: «технические навыки») позволяет сформировать у женщин навыки адекватной самообороны, как показывают обзоры, после чего женщины чувствуют себя более подготовленными к защите. Важную роль играет тренировка реакции и ситуационные упражнения – исследования свидетельствуют, что симуляция атак и стресс-тренинги улучшают способность сохранять спокойствие и быстро действовать в критической ситуации.

Таким образом, таблица 1 демонстрирует, что целенаправленная программа тренировок на базе единоборств обеспечивает достижение поставленных задач: повышение силы и выносливости, отработку приёмов и укрепление психологических ресурсов. Эти выводы согласуются с современными данными: например, интегративный обзор Johnson & Cole (2025) выявил, что участницы программ самообороны реже подвергались нападениям и имели меньше посттравматических симптомов, что косвенно подтверждает значение комплексной подготовки.[4]

Заключение. В данной работе обоснован комплексный подход к совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств, сочетающий физическую тренировку и психологическую подготовку. Представленная программа включает научно обоснованные методики силовых, скоростно-силовых и технических упражнений, а также элементы стресс-тренинга и ассертивных упражнений. Результаты анализа показывают, что такой подход способствует одновременному укреплению мышечной подготовки и увеличению уверенности у женщин. Данные о снижении частоты нападений на тренированных женщин и уменьшении посттравма-

тических реакций указывают на долгосрочный эффект программ самообороны. Научно-практическое обеспечение предлагаемой методики может лечь в основу тренировочных программ в спортивных и образовательных учреждениях. Рекомендуется дальнейшая апробация и адаптация данной программы в различных условиях, а также исследование её влияния на разные возрастные группы.

Литература:

1. Angleman, S., Basen-Engquist, K., Mau, B. (2009). Traditional martial arts versus modern self-defense training for women. Aggression and Violent Behavior, 14(6), 597–606. DOI:10.1016/j.avb.2009.07.001.
2. Brecklin, L. R. (2008). Evaluation outcomes of self-defense training for women: A review. Aggression and Violent Behavior, 13(1), 60–76. DOI:10.1016/j.avb.2007.10.001.
3. Hartmann, M., Mutangabende, S., Nash, S., Browne, E. N., Hatcher, A., Kågesten, A. E., Roberts, S. T. (2025). Effectiveness of an empowerment-based self-defense program among South African girls: Results from a cluster-randomized control trial in schools. BMC Women's Health, 25(1):119. DOI:10.1186/s12905-025-03647-w.
4. Johnson, A. M., Cole, B. S. (2025). Self-Defense Training to Reduce Violence Against Women and Girls: An Integrative Review. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 31(1), 23–45. DOI:10.1177/10783903241254308.
5. Khazaei, L., Parnow, A., Amani-Shalamzari, S. (2023). Comparing the effects of traditional resistance training and functional training on the bio-motor capacities of female elite taekwondo athletes. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 15:139. DOI:10.1186/s13102-023-00754-9.
6. Pekel, A., Turan, M. B., Eraslan, M., Iqbal, M., Pepe, O., Yoka, K., Yoka, O. (2025). Building resilience through self-defense: the role of martial arts in enhancing psychological strength among women. Frontiers in Psychology, 16:1592326. DOI:10.3389/fpsyg.2025.1592326.
7. Pocecco, E., Bichler, C. S. (2024). Impact of a self-defense and self-assertion course on self-confidence and self-assurance of adult women. Current Issues in Sport Science, 9(4). DOI:10.51124/ciss.2024.071.
8. Tikhonova, I. V., Shulika, Y. A. (2008). Peculiarities of the educational-training process in women martial arts and problems of its optimization. Physical Culture, Sport – Science and Practice, 4, 32–37 (in Russian).
9. World Health Organization. (2002). World report on violence and health. Geneva: WHO.
10. Gidycz, C. A., Dardis, C. M. (2014). Feminist self-defense and resistance training for college students: A critical review and recommendations for the future. Trauma, Violence, & Abuse, 15(4), 322–333. DOI:10.1177/15248380145210.
11. Hollander, J. A. (2014). Does self-defense training prevent sexual violence against women? Violence Against Women, 20(3), 252–269. DOI:10.1177/1077801214526046.
12. Fazzone, P. A., Funk Barloon, L., McConnell, S. J., Chitty, J. A. (2000). Personal safety, violence, and home health. Public Health Nursing, 17(1), 43–52. DOI:10.1046/j.1525-1446.2000.00043.x.
13. Casale, S. (2020). Gender differences in self-esteem and self-confidence. In B. J. Carducci et al. (Eds.), The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences (pp.185–189). Wiley. DOI:10.1002/9781119547174.ch208.
14. Statista (2024). European Union: Victims of rape in the EU Member States in 2021, broken down by gender. Available at: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1099780 (accessed 10.06.2025).
15. Bundeskiminalamt (2023). Police Crime Statistics 2022 (Germany). Available at: https://www.bka.de/ (in German, accessed 10.06.2025).



Е.П. СКВОРЦОВА[1]
[1]Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева
город Петропавловск, Казахстан

ВОСПИТАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДИСЦИПЛИНЫ «ПОЛИАТЛОН»

Аннотация

В статье представлены результаты влияния средств и методов, ориентированных на воспитание скоростной выносливости у студентов первого курса образовательной программы «Физическая культура и спорт» во время освоения разработанной авторам учебной дисциплины «Полиатлон». Установлено повышение показателей выносливости за время изучения предмета у студентов различных спортивных специализаций.

Ключевые слова: *полиатлон, скоростная выносливость, тесты, физическая подготовленность.*

Annotation

Мақолада муаллифлар томонидан ишлаб чиқилган "Полиатлон" ўқув фанини ўзлаштириш жараёнида "Жисмоний тарбия ва спорт" таълим дастурининг биринчи курс талабаларида тезкорлик чидамлилигини ривожлантиришга қаратилган восита ва усулларнинг таъсир натижалари келтирилган. Турли спорт ихтисосликлари бўйича таҳсил олаётган талабаларда фанни ўрганиш давомида чидамлилик кўрсаткичлари ошганлиги аниқланди.

Калит сўзлар: *полиатлон, тезкорлик чидамлилиги, тестлар, жисмоний тайёргарлик.*

The article presents the results of the influence of means and methods aimed at fostering high-speed endurance among first-year students of the educational program "Physical Culture and Sports" during the development of the academic discipline "Polyathlon" developed by the authors. An increase in endurance indicators was found during the study of the subject among students of various sports specializations.

Key words: *Polyathlon, speed endurance, tests, physical fitness.*

Актуальность. Проблема оптимизации учебного процесса студентов различных образовательных программ в последние годы, стала предметом бурных дискуссий. Множество специалистов предлагают различные, по их мнению, рациональные подходы к организации обучения на всех направлениях подготовки. Однако, даже при наличии общих рекомендаций, каждое направление подго-











