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

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-

товки сталкивается со своими специфическими сложностями.

В частности, педагогическое направление, образовательная программа «Физическая культура» имеет ряд проблем, требующих особого внимания. Одной из наиболее острых является неуклонно снижающийся уровень сформированности физических способностей студентов-первокурсников. Это касается не только общей физической подготовки, но и уровня сформированности двигательных умений и навыков в различных видах спорта.

Ситуация усугубляется тем, что даже студенты, имеющие значительный спортивный опыт, зачастую демонстрируют узкую специализацию, не обладая базовыми навыками в других областях физической подготовленности. Такая узкая специализация не способствует развитию гармоничной личности и может создавать определенные сложности в освоении дисциплин спортивного блока, да и будущей профессиональной деятельности преподавателя физической культуры [1].

В своих предыдущих исследованиях [1,2,3,4,5,6] мы обосновали и доказали возможность решения сложившейся проблемы, путем разработки и включении в учебный план студентов 1 курса ОП «Физическая культура и спорт» дисциплины «Полиатлон», направленную на развитие общей физической подготовленности и базовых двигательных навыков, независимо от выбранной спортивной специализации. Освоение данного предмета позволило студентам получить более полное представление о физической культуре и способствовать их всестороннему развитию.

Также нашим предположением было, что достигнутый высокий уровень развития общей и специальной подготовленности студентов, будет в процессе обучения способствовать успешному изучению дисциплин спортивно – предметного блока (гимнастика с методикой преподавания, легкая атлетика с методикой преподавания, плавание с методикой преподавания, лыжный спорт с методикой преподавания и т.д.).

Важным средством достижения успеха в различных видах спорта, где требуется поддержание высокой скорости передвижения на длительное время является скоростная выносливость. Также развитие этой способности будет ключевым фактором в освоении легкой атлетики, плавании, лыжной подготовки и игровых видов спорта.

Цель исследования: исследовать развитие скоростной выносливости у студентов 1 курса различных спортивных специализаций в рамках освоения элективной дисциплины «Полиатлон».

Методы и организация исследования. Экспериментальная работа, посвященная исследованию воспитания скоростной выносливости в ходе освоения программного материала учебной дисциплины «Полиатлон» проводилась на базе школы высшего спортивного мастерства Северо-Казахстанской области во дворце имени Александра Винокурова города Петропавловска, в период первого семестра (сентябрь – декабрь 2024г.). В исследовании приняли участие студенты-юноши 1 курса, представители различных спортивных специализаций в количестве 20 человек. В ходе проведения данного исследования из числа участников были сформированы следующие группы: 1- Студенты специализации «Полиатлон», 2 - Студенты, специализирующиеся в сложнокоординационных видах спорта, 3 - Студенты, специализирующиеся в единоборствах, 4 - Студенты, специализирующиеся в циклических видах спорта, 5 - Студенты, специализирующиеся в игровых видах спорта. В каждой группе было 4 участника. Контингент участников на начало, и окончание эксперимента оставался стабильным.

Для оценки результатов исследования нами были использованы следующие тесты:

1. Тест «Бег 60 метров с низкого старта».
2. Тест «Челночный бег 4х9 м».
3. Бег на дистанцию 1000 метров.
4. Бег на дистанцию 3000 метров.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед тем как студенты приступили к освоению элективной дисциплины «Полиатлон», мы определили исходные показатели двигательных способностей каждого. В показателях были обнаружены значительные различия ($P>0,05$) между представителями спортивных специализаций в изучаемых тестах.

Далее в течение 15 недель (150 академических часов) в режиме учебно-тренировочных занятий, студенты осваивали следующие виды полиатлона (согласно силлабусу дисциплины): спринтерский бег (скоростная подготовка), кроссовая подготовка (развитие выносливости), силовая гимнастика (развитие силовой выносливости), метания (развитие взрывной силы), плавание (развитие скоростных возможностей), лыжная подготовка (развитие выносливости). Одновременно с развитием двигательных способностей проводилось и обучение технике в данных видах полиатлона.

Для выявления изменений в развитии скоростной выносливости у студентов, были зафиксированы показатели в начале и по окончанию изучения дисциплины «Полиатлон»

Для оценки скоростных качеств, наиболее простым и удобным тестом является «бег на 60 метров с низкого старта». Результаты проведенного тестирования студентов - представителей различных спортивных специализаций приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты теста «Бег на 60 метров с низкого старта» (сек.)

№*	Начало M± m	Окончание M± m	Разница (сек)
1	7,90 ±0,46	7,60±0,38	0,3
2	9,00±0,41	8,50±0,42	0,5
3	8,80±0,34	8,40±0,37	0,4
4	7,95±0,29	7,75±0,21	0,2
5	8,20±0,33	7,90±0,29	0,3

**Примечание 1- Студенты специализации «Полиатлон», 2 - Студенты, специализирующиеся в сложнокоординационных видах спорта, 3 - Студенты, специализирующиеся в единоборствах, 4 - Студенты, специализирующиеся в циклических видах спорта, 5 - Студенты, специализирующиеся в игровых видах спорта.*

Исходя из полученных показателей теста «бег на 60 метров с низкого старта» следует отметить, что на окончание эксперимента все участники улучшили результат на данной дистанции, причем наибольший прирост в показателях был зафиксирован у студентов сложнокоординационных видов спорта и единоборцев, у которых изначально результаты были ниже других.

Для определения быстроты и скорости реакции наиболее информативным принято считать тест «челночный бег 4×9 м». Результаты данного теста на начало и окончание эксперимента участников представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты теста «челночный бег 4×9 м» (сек.)

№*	Начало M± m	Окончание M± m	Разница (сек)
1	12,5±0,31	12,00±0,28	0,5
2	13,0±0,33	12,70±0,31	0,3
3	14,0±0,35	13,10±0,28	0,9
4	12,5±0,40	12,20±0,35	0,3
5	13,5±0,37	12,90±0,32	0,6

Как видно из таблицы 2. участники на окончание эксперимента улучшили результат челночного бега в среднем на 0.5 секунды. Следует отметить, что значительная разница в результатах наблюдается у представителей игровых видов спорта, единоборцев и полиатлонистов (от 0,5 до 0,9 секунд), тогда как у представителей сложнокоординационных видов и циклических улучшение показателей составило 0,3 секунды. В любом случае, мы считаем, что подобные изменения за 15 недель можно считать отличным результатом.

Таблица 3

Результаты бега на дистанцию 1000 м. (мин.)

№*	Начало M± m	Окончание M± m	Разница (сек)
1	3,29±0,11	3,19±0,08	0,10
2	3,55±0,16	3,42±0,11	0,13
3	3,40±0,10	3,25±0,09	0,15
4	3,25±0,14	3,17±0,12	0,08
5	3,50±0,06	3,39±0,07	0,11

По окончанию эксперимента было выявлено следующее: максимальное увеличение результата произошло у представителей единоборств (0,15 сек), сложнокоординационных (0,13) и игровых (0,11) видов спорта. Менее значительные изменения наблюдаются у полиатлонистов и «циклистов». Полученные данные объяснимы, относительно последних, так как и те, и другие изначально имели самые высокие показатели в беге на дистанции 1000м.

В беге на дистанции 3000м. у полиатлонистов и студентов циклических видов спорта, кроме скоростных качеств, наиболее четко проявляется выносливость. Нами были учтены результаты бега на 3000 метров и дана их сравнительная характеристика. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица – 4

Результаты бега на дистанцию 3000 м. (мин.)

№*	Начало M± m	Окончание M± m	Разница (сек)
1	10,54±0,35	10,46±0,32	0,08
2	11,55±0,51	11,37±0,57	0,18
3	11,25±0,61	11,11±0,59	0,14
4	10,50±0,26	10,41±0,24	0,09
5	11,45±0,41	11,31±0,37	0,14

По данному тесту наблюдается аналогичная картина, что и в тесте бег на 1000м. Из числа участников эксперимента, изначально наиболее высокий результат имеют студенты, специализирующиеся в полиатлоне и циклических видах спорта. За время эксперимента они улучшили свой результат на 0,08 и 0,09 сек. соответственно. В то время как спортсмены – единоборцы и игровики на 0,14 сек., а представители сложнокоординационных видов спорта, имеющие в начале эксперимента самый низкий результат, продемонстрировали по окончанию работы лучшую динамику показателей (0,18 сек.).

Заключение: В результате проведенного исследования была определена положительная динамика в скоростной выносливости у студентов первого курса различных спортивных специализаций образовательной программы «Физическая культура и спорт». Полученные результаты позволяют утверждать об эффективности содержания элективного курса «Полиатлон», который был разработан и внедрен в учебный процесс.

Литература:

1. Ботяев, В. Л. Полиатлон как эффективное направление в подготовке студентов бакалавров специальности физическая культура и спорт / В. Л. Ботяев, Е. П. Скворцова, С. В. Ботяев. - Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2019. - № 5 (171). - С. 43-47.

2. Скворцова Е.П. Структура и содержание годичного цикла тренировочных нагрузок полиатлонистов-летников высшего учебного заведения / Наумов А.В., Кизенко А.Ю.// Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 8. – С. 6-9.

3. Скворцова Е.П. Влияние элективной дисциплины «По-

лиатлон» на формирование физической подготовленности студентов образовательной программы «Физическая культура и спорт»:- Текст: непосредственный // Sport+, Sport fan-ta'limi, innovatsion texnologik ilmiy-amaliy jurnal, 2024, 4-son. Sentabr, С 26-29

4. Скворцова Е.П. Учебная дисциплина «Полиатлон» как средство физической подготовленности студентов образовательной программы «физическая культура и спорт»:- Текст: непосредственный // Fan-sportga, 5/2024, стр 3-8

5. Скворцова Е.П. Полиатлон и его роль в молодежной студенческой среде на примере Северо – Казахстанского университета им. М. Козыбаева // Sport fan-ta'limi, innovatsion texnologik ilmiy-amaliy jurnal, Elektron nashr. 54 sahifa, 26-dekabr, 2023-yil., стр 10-13

6. Скворцова Е.П. Полиатлон как средство оптимизации процесса формирования профессионально важных компетенций у студентов, обучающихся по образовательной программе «Физическая культура и спорт»/ Л.В. Смурыгина // Материалы МНПК - «Совершенствование подготовки в тренировочном процессе спортсменов – резерва по легкой атлетике», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан, 25-26 мая 2023 года, С.229-2337.

С.В. БОТЯЕВ[1]
[1]Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева
город Петропавловск, Казахстан

СТИМУЛИРУЕМОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация

Статья посвящена вопросам стимулируемого развития координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» в процессе занятий гимнастикой. Автор рассматривает теоретические и методические аспекты формирования координационных способностей, которые являются ключевыми для успешного выполнения сложно-координационных гимнастических упражнений. В статье представлены результаты экспериментального исследования, в ходе которого была разработана и апробирована программа практических занятий дисциплины «Гимнастика с методикой обучения», направленная на развитие координации. Результаты исследования демонстрируют положительное влияние предложенной методики на развитие координационных способностей, что подтверждается данными тестирования. Статья может быть полезна преподавателям физической культуры и тренерам, а также студентам, изучающим вопросы физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: *координационные способности, гимнастика, студенты бакалавры, стимулируемое развитие.*

Annotation

Ушбу мақола «Жисмоний тарбия ва спорт» бакалавриат таълим йўналиши талабаларининг гимнастика машғулотлари давомида координацион қобилиятларини рағбатлантирувчи тарзда ривожлантириш масалаларига бағишланган. Муаллиф мураккаб координацион гимнастика машқларини муваффақиятли бажариш учун муҳим бўлган координацион қобилиятларни шакллантиришнинг назарий ва услубий жиҳатларини таҳлил қилади. Мақолада координацияни ривожлантиришга қаратилган "Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси" фанининг амалий машғулотлар дастури ишлаб чиқилган ва синовдан ўтказилган экспериментал тадқиқот натижалари келтирилган. Тадқиқот натижалари таклиф этилган методиканинг координацион қобилиятларни ривожлантиришга ижобий таъсирини кўрсатади, бу тест маълумотлари билан тасдиқланган. Ушбу мақола жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлари, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт масалаларини ўрганаётган талабалар учун фойдали бўлиши мумкин.

Калит сўзлар: *мувофиқлаштириш қобилиятлари, гимнастика, бакалавриат талабалари, рағбатлантирилган ривожланиш.*

The article is devoted to the stimulated development of coordination abilities among undergraduate students of the "Physical Education and Sports" educational program in the process of gymnastics. The author examines the theoretical and methodological aspects of forming coordination abilities, which are key to successfully implementing complex-coordinated gymnastic exercises. The article presents the results of an experimental study, during which a program of practical exercises of the "Gymnastics with teaching methods" discipline was developed and tested, aimed at developing coordination. The results of the study demonstrate the positive effect of the proposed methodology on the development of coordination abilities, which is confirmed by the testing data. The article may be useful for physical education teachers and coaches, as well as students studying physical education and sports.

Key words: *coordination abilities, gymnastics, bachelor students, stimulated development.*

Актуальность. Вопрос повышения качества подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта является крайне актуальным и обсуждается достаточно долго [1, 2]. Во многом это связанно с недостаточным уровнем физической подготовленности студентов, поступающих на первый курс образовательной программы «Физическая культура и спорт», а также с ограниченным набором ранее приобретённых двигательных умений и навыков [2, 4, 9]. Можно отметить, что наблюдается устойчивая тенденция к сокращению двигательного опыта у молодежи.

Многие считают, что причиной сложившейся ситуации является снижение уровня физической активности у детей и подростков [4, 9]. Однако существует и другая сторона проблемы: в последнее время всё чаще встречаются студенты образовательной программы «Физическая культура и спорт», которые, несмотря на высокую спортивную квалификацию, обладают ограниченным двигательным опытом, зачастую связанным только с их специализацией в определённом виде спорта.

Студенты демонстрируют достаточно высокий уровень развития кондиционных способностей и успешно справляются с требованиями по общей и специальной физической подготовке. Но при оценке координационных способностей картина меняется: большинство студентов показывают результаты, соответствующие среднему или ниже среднего уровням.

Освоение гимнастики как сложнокоординационной дисциплины: требует высокого уровня координации, так как включают элементы, которые необходимо выполнять с точностью, плавностью и контролем. Без развитых координационных способностей освоение гимнастики становится крайне











