O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Sh.M. Nurmatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

Е.Н. Черникова – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

A.Sh. Mo‘minov – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

Sh.S. Mannonova – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

K.R. Davidova – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

Б.З. Каримов – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

K.A. Darmenbaeva – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

И.А. Махсумов – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

D.B. Shaymardanov – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

O.A. A’zamxonov - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

I.X. Erdonov – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

E.I. Bayturayev – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

I.X. Turdibayev – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

Z.A. Abdulxayeva – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

E.S. Osmanov – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

М.В. Моисеева – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67



Кандидат педагогических наук, профессор
Е.Н. ЧЕРНИКОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://orcid.org/0000-0002-1024-133X

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a002

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ШОССЕЙНИКОВ (В РАЗРЕЗЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Annotatsiya

В данной статье рассмотрен процесс целесообразного построения тренировочных и соревновательных нагрузок велосипедистов начальной спортивной специализации, как к условиям спортивной тренировки, так и соревнованиях. Приведены методы комплексной оценки признаков физического состояния, прогностические возможности и значение этих методов при отборе в основной состав юношеской сборной команды.

Ключевые слова: *структура подготовки, велосипедный спорт, содержание управления, методика тренировки, внешние и внутренние факторы.*

Abstract

Ushbu maqolada boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichidagi velosipedchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini maqsadga muvofiq tashkil etish jarayoni ko‘rib chiqilgan. Unda sport mashg‘ulotlari va musobaqa sharoitlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni tashkil etish masalalari yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning jismoniy holati ko‘rsatkichlarini kompleks baholash usullari, ularning prognostik imkoniyatlari hamda o‘smirlar terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash jarayonidagi ahamiyati bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: *tayyorgarlik tuzilmasi, velosport, mashg‘ulot jarayonini boshqarish, mashg‘ulot metodikasi, tashqi va ichki omillar.*

This article discusses the process of appropriate construction of training and competitive loads of cyclists of initial sports specialization, both to the conditions of sports training and competitions. Methods of complex assessment of signs of physical condition, prognostic possibilities and the value of these methods in the selection of the main composition of the youth national team are given.

Keywords: *training structure, cycling, management content, training methods, external and internal factors.*

Введение. Современное состояние результативных показателей в олимпийских видах велосипедного спорта, достигло максимальных возможностей, физического и функционального предела. В начальной подготовке форсирование нагрузок, которая в дальнейшем отрицательно сказывается на организме спортсменов и к уровню высокого спортивного мастерства снижение результата.

Сама проблема обусловлена, прежде всего, недостаточной изученностью проблемы оптимального распределения тренировочной и соревновательной нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в мировом велоспорте и научной практике. Особый интерес представляет распределение объемов упражнений различной мощности в сочетании с соревнованиями в течение переходного, подготовительного и соревновательного периодов тренировки велосипедистов [8].

Планирование подготовки юных велосипедистов, немыслима без построения структуры и содержании учебно- тренировочного процесса многолетней подготовке велосипедистов шоссейников. Одним из основных направлений повышения эффективности подготовки юных велосипедистов шоссейников, являются силовые и скоростные возможностей гонщиков, уровень развития которых в значительной степени обуславливает скорость прохождения дистанции. При этом спецификой проявления данных качеств в велосипедном спорте является соотношение силовых и скоростных характеристик педалирования, уменьшения амплитуды колебаний, уровня объема соревновательной и специальной тренировочной нагрузки. Что даст возможность достигать максимального уровня силового и скоростного потенциала юных спортсменов к моменту их участия в соревнованиях сезона, отбора в основной состав юношеской сборной и дальнейшем участии в республиканских и международных соревнованиях, что обуславливает актуальность выбранного исследования [4].

Настоящее исследование в определенной мере будет служить реализации задач, отмеченных в Постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-525 «Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП - 60» О стратегии развития нового узбекистана 2022-2026 годы», Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм, проводимым в городе Лос-Анджелесе (США) в 2028 году» от 5 ноября 2021 г. [1,2]

Цель исследования – оптимизация структуры и содержания учебно- тренировочного процесса велосипедистов шоссейников начальной подготовки на основе установки сроков этапов и периодов годичного цикла тренировки, при учете годового содержания нагрузок в определенных пропорциях и оценки антропометрического комплекса.

Объект исследования: процесс спортивной

подготовки юных велосипедистов.

Предмет исследования: структура и содержание учебно тренировочного процесса велосипедистов начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ динамики соревновательной и тренировочной нагрузок начальной подготовки, а также инспирацию на состояние тренированности велосипедистов в годичном цикле подготовки.

2. Разработать, структурировать и внедрить в учебно-тренировочный процесс велосипедистов методы комплексной оценки физического состояния и изучить влияние на спортивные результаты гонщиков.

3. Экспериментально доказать эффективность предложенных структурированных групп методов и тренировочной нагрузки в сочетании с увеличенным объемом упражнений, с повышенной интенсивностью в годичном цикле подготовки.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, который позволил определить анатомо-физиологические особенности юношеского возраста, педагогическое наблюдение, констатирующий и формирующий, методы математической статистики.

Результаты исследования. По исходным исследованиям проводимым и непосредственно направленным на проверку эффективности методики спортивной тренировки и их тренировочных нагрузок в годичном цикле. В экспериментальном исследовании принимали участие (n=30) велосипедисты. В ходе констатирующего эксперимента реализовывалась подготовка к чемпионату Узбекистана.

Анализируя двухлетний педагогический эксперимент в подготовке юных спортсменов, когда большая часть учебно – тренировочного времени отводится на специальную подготовку (февраль – сентябрь), где учебно – тренировочные занятия в обеих группах проводились 4-5 раз в неделю по 1,5 - 2 часа.

Акцентными средствами общей подготовки в экспериментальной группе были общеразвивающие упражнения, упражнения с тяжелой атлетики, спортивные и подвижные игры, плавание, упражнение на растягивание. Специальная нагрузка реализовывалась на шоссе, общий объем одной тренировки составлял от 20 км в феврале до 70 км в августе см.таб. 1.

Таблица 1

Параметры и структура специализированных нагрузок в тренировке юных велосипедистов

Параметры нагрузки	Группы	
	КГ	ЭГ
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Объем нагрузки с интенсивностью 20-50% от максимальной (км)	2900±121,1	2760,5±124,2
Объем нагрузки с интенсивностью 55-80% от максимальной (км)	660±37,8	1524,0±112,4
Объем соревновательной нагрузки (км)	170±14,2	386±44,6
Объем контрольных прикидок (км)	2,0±0,80	8,4±1,2
Объем соревнований	9,2±0,91	10,6±1,2
Общий объем (км)	3824±214,02	4812±240,4

Особенность специальной нагрузки контрольной и экспериментальной групп была разной. КГ основной объем специальной направленности выполняла с малой интенсивностью, на малых передаточных отношениях велосипеда, при совершенствовании техники педалирования и овладению техническими приемами езды на велосипеде.

В то же время ЭГ группа реализовывала нагрузку с большими объемами специальной нагрузки, при высокой интенсивности.

По данным, полученным в процессе исследования нами разработана модифицированная программа и методика подготовки велосипедистов начального специализированного этапа подготовки.

Результат спортивной тренировки доказано во многом зависит от контроля не только функциональных, но и физических возможностей организма, в особенности юных велосипедистов, соответственно регулировался режим тренировки в соответствии с возможностями спортсменов [7].

Для проведения теста на специальную выносливость был использован вело станок WattBike с тормозным устройством, при нагрузке 16,8 кгм за один оборот педалей, темп педалирования 106 об/мин и продолжительности 4 мин. Тест на специальную выносливость состоял в том, что велосипедист должен был педалировать в заданном темпе, под контролем POLAR или GARMINT.

В процессе исследования данные выполнения этого теста показали высокий коэффициент корреляции не только с результатами соревнований на дистанции 4 км, но и с результатом на соревнованиях на других, более длинных дистанциях, по результатам корреляции были отобраны комплексы тестов и контрольных испытаний (таб. 2.).

Таблица 2

Программа мониторинга уровня специальной и физической подготовки

Направленность проверочных тестов и испытаний	Комплекс тестов и контрольных испытаний с учетом дозировки и результата (100%)
Оценка уровня общей тренированности	Бег на 60 м, старт с места
	Бег на 800 м, старт с места
	Десятерной прыжок с места
	Подскок вверх
	Отжимание в упоре лежа
Оценка уровня специальной тренированности	Сгибание ноги до угла 90º с грузом 16 кг (темп – 1 подъем за 1 сек., на время)
	Приседание со штангой весом 70-75 % от собственного веса (темп – 1 приседание за 2 сек., на время)
	Педалирование на велостанке в течение 10 сек.
	Выполнение стандартной работы на время (усилие – 7 кг, тем – 106 об/мин ≈ 30 кгм/сек)
Оценка уровня тренированности в основных видах спортивной деятельности	Гит 200 м, с ходу
	Гит 200 м, старт с места
	Езда на время со скоростью 75% от максимальной

Все представленные тесты с высокой корреляционной связью со спортивными результатами от 0,5 до 0,8 и более.

В подготовительном и соревновательном периодах обследования по программе тестов проводилось два раза, а отдельные тесты – значительно чаще (еженедельно и ежемесячно). В результате сделаны выводы и обобщены в рис.1, 2.

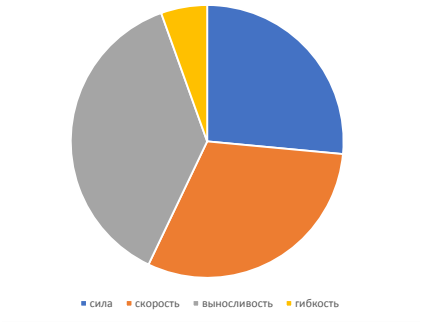


Рис.1. КГ объем нагрузок в контрольной группе

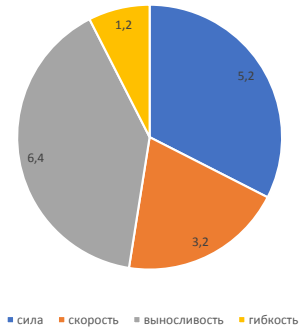


Рис.2. ЭГ объем нагрузок в экспериментальной группе

По материалам полученных из нашего исследования заключаем, что на протяжении двух лет значительно повысился средний уровень результатов занимающихся, это говорит, как о правильном построение учебно-тренировочного процесса, так и о высокой связи тестов и контрольных испытаний с основной спортивной деятельностью.

На этапе предварительной базовой подготовки достоверных изменений не имели. Вместе с тем на этом этапе обследований отмечаются более высокие показатели у спортсменов экспериментальной группы во всех тестируемых процедурах. Так в середине соревновательного периода зафиксировано достоверное различие между обсуждаемыми показателями представителей экспериментальной и контрольной групп при приросте данных у первых.

В годичном цикле тренировочного процесса спортсменов начальной спортивной специализации, специализирующихся в видах спорта циклической структурой деятельности, широко используется волнообразное распределение тренировочной и соревновательной нагрузки.

В плане построения структуры тренировочного процесса у исследуемых велосипедистов-шоссейников начальной подготовки 12-14 лет существующие методические приемы мало отличаются от приемов, применяемых у взрослых спортсменов, что особенно проявляется в технике педалирования [6].

Установлены фактически оптимальные величины амплитуды уровня объема соревновательной и специальной тренировочной нагрузки на этапах годичного цикла подготовки. В процентном соотношении к среднемесячной они составляют: на стыке двух годичных тренировочных циклов – 22,9%, в начале этапа специализированной базовой подготовки подготовительного периода – 0,42% на рубеже окончания подготовительного и начале соревновательного периодов – 8-10%, в оставшееся время – не превышают 6%.

Признано целесообразным, что подтверждено результатами педагогического эксперимента, применение специальных упражнений (тренировка на шоссе) на всех этапах годичного цикла подготовки в следующих пропорциях: в переходном периоде – до 60%, на этапах предварительной и специализированно базовой подготовки подготовительного периода соответственно около 67% и 80%, в соревновательном периоде – 96%. Годовой их объем должен составлять около 75-80% [3,5].

Установленные параметры структуры и содержания учебно-тренировочного процесса велосипедистов в годичном цикле подготовки обеспечивают достоверный прирост показателей аэробной и анаэробной производительности без увеличения объема соревновательной и специальной тренировочной

нагрузки в многолетнем аспекте.

В результате проведенного сравнительного анализа представляется важным сделать следующие обобщения:

Экспериментальная методика тренировки основана на следующих компонентах, отличающих ее от общепринятой: а) применение интенсивной тренировочной нагрузки в течение всего годичного цикла; ее объем составил 20,02% (в системе общепринятой методики – 12,44%); на выполнение всей тренировочной и соревновательной нагрузки при достоверно равных объемах велосипедистами экспериментальной группы затрачено меньше количество времени на 18 часов; б) амплитуда колебаний уровня общего объема специальной тренировочной нагрузки на стыках годичных циклов у представителей экспериментальной группы составила 22,06%, контрольной – 30, 30%, переходного и подготовительного периодов соответственно – 18,80% и 44,26%, подготовительного периодов соответственно – 8,52% и 54,22%.

Экспериментальная методика подготовки обеспечила достоверно более высокое (в сравнении с воздействием общепринятой методики) развитие функциональных возможностей организма и совершенствование специальных физических качеств велосипедистов экспериментальной группы, что подтверждено динамичным ростом их спортивных результатов.

Использование равномерного метода в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных велосипедистов способствует лучшему развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей подростков.

Литература:

1. Tukhfatullina, I. N. (2023). Teoriya i metodika velosporta [Theory and methodology of cycling] (Uchebnoye posobiye). Ural State University of Physical Culture and Sports.
2. Chernikova, Ye. N. (2025). Sport pedagogik mahoratini oshirish: velosport [Improving sports pedagogical mastery: Cycling] (O‘quv qo‘llanma). Umid Design.
3. Xolmuratov, O. Y. (2025). Yosh o‘smir shosse velosportchilarning boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida mashg‘ulot yuklamalari metodikasini modifikatsiyalash [Modification of training load methodology at the initial specialization stage of young road cyclists] (Monografiya). Ilm-Fan nashriyoti.
4. Shishkina, A. V., & Emelyanova, A. S. (2007). Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey yunykh velosipedistov [Development of coordination abilities in young cyclists]. In Sovremennyye aspekty razvitiya fizicheskoy kultury i sporta [Modern aspects of physical culture and sport development] (pp. 174–177). Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference, Yekaterinburg.

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor v.b
A.Sh. MO‘MINOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0005-1472-926X

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a003

GANDBOLCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI VA O‘YIN SAMARADORLIGI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Annotatsiya

Ushbu ilmiy maqolada gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularning o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik tadqiq etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, vertikal sakrash, sprint tezligi, anaerobik va aerobik chidamlilik kabi ko‘rsatkichlar o‘yin natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Har bir pozitsiya uchun optimal jismoniy profillar aniqlandi va mavsum oldi tayyorgarlikning samaradorligi ilmiy asosda isbotlandi.

***Kalit so‘zlar**: Gandbol, jismoniy tayyorgarlik, o‘yin samaradorligi, korrelyatsion bog‘liqlik, vertikal sakrash, sprint tezligi, anaerobik chidamlilik, aerobik chidamlilik, pozitsion tahlil, sport monitoring.*

Abstract

This scientific article examines the correlation between handball players’ special physical training indicators and their game performance. The research results demonstrate that vertical jump, sprint speed, anaerobic and aerobic endurance directly affect game outcomes. Optimal physical profiles were identified for each playing position, and the effectiveness of pre-season training was scientifically proven.

***Key words**: Handball, physical training, game performance, correlation dependence, vertical jump, sprint speed, anaerobic endurance, aerobic endurance, positional analysis, sports monitoring.*

Аннотация

В данной научной статье исследуется корреляционная взаимосвязь между показателями специальной физической подготовки гандболистов и их игровой эффективностью. Результаты исследования показывают, что вертикальный прыжок, спринтерская скорость, анаэробная и аэробная выносливость напрямую влияют на игровые результаты. Определены оптимальные физические профили для каждой игровой позиции, и научно доказана эффективность предсезонной подготовки.

***Ключевые слова**: Физическая подготовка, игровая эффективность, корреляционная зависимость, вертикальный прыжок, скорость спринта, анаэробная выносливость, аэробная выносливость, позиционный анализ, спортивный мониторинг.*

Gandbol tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va taktik fikrlashni talab qiladigan yuqori intensivlikdagi jamoa sport turidir. O‘yin samaradorligi nafaqat texnik va taktik mahoratga, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ham bevosita bog‘liq bo‘lib, bu omillarni chuqur o‘rganish murabbiylarga o‘yinchilarni optimal tayyorlash, jarohatlarning oldini olish va raqobatbardoshlikni oshirish imkonini beradi [3,4].

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda gandbol sportini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Davlat tomonidan qabul qilinayotgan qarorlar yoshlar gandbolini rivojlantirish, sport infratuzilmasini takomillashtirish,