O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

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

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 21.02.2025

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

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83



И.И. ОДИЛОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТРИАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация

В данной статье освещается актуальность развития физической выносливости в олимпийском триатлоне. В исследовании рассматривается эффективность тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости, определение наиболее оптимальных средств и методов, рациональная организация тренировочных нагрузок, а также учет индивидуальных особенностей спортсменов как важный фактор. Изучены вопросы адаптации теоретических положений и практических подходов, применяемых в других видах спорта, к специфическим особенностям тренировочного процесса в олимпийском триатлоне.

Ключевые слова: *Триатлон, выносливость, сила, скорость, бег, плавательный и вело этап.*

Annotation

Мазкур мақолада Олимпия триатлони спорт тури учун жисмоний чидамкорликни ривожлантиришнинг долзарблиги ёритилган. Тадқиқотда чидамкорликни ривожлантиришга қаратилган машғулот жараёнининг самарадорлиги, энг мақбул воситалар ва методларни аниқлаш, машғулот юкламаларини рационал ташкил қилиш, шунингдек, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш муҳим омил сифатида қаралган. Олимпия триатлонининг махсус ўзига хос жиҳатлари асосида бошқа спорт турларида қўлланилаётган назарий ва амалий ёндашувларни мослаштириш масаласи тадқиқ этилган.

Калит сўзлар: *Триатлон, чидамкорлик, куч, тезлик, югуриш, сузиш ва велосипед босқичи.*

This article highlights the relevance of developing physical endurance in Olympic triathlon. The study examines the effectiveness of the training process aimed at enhancing endurance, identifying the most optimal tools and methods, rationally organizing training loads, and considering athletes' individual characteristics as a critical factor. Issues related to adapting theoretical principles and practical approaches used in other sports to the specific features of the training process in Olympic triathlon are also explored.

Key words: *Triathlon, endurance, strength, speed, running, swimming, and cycling stage.*

Актуальность. Олимпийский триатлон является видом спорта с преимущественным проявлением выносливости. Эффективность тренировочного процесса в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости в значительной мере зависит от определения наиболее эффективных средств и методов тренировки, рациональной организации тренировочных нагрузок и учета индивидуальных особенностей спортсмена. На современном этапе развития спорта высших достижений общие представления о системе контроля, методах развития ведущих физических качеств, управлении спортивной тренировкой в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости достаточно широко известны. Накоплен определенный опыт о тренировке как процессе адаптации к физическим и психологическим нагрузкам. Однако эффективное копирование теоретических положений и практических схем, применяемых в других видах спорта в спортивную тренировку триатлетов, возможно только при учете специфических особенностей тренировочного процесса в Олимпийском триатлоне [4,7,18,22]. Указы Президента Республики Узбекистан от 4 ноября 2024 года № ПП-382 «О мерах по развитию водных видов спорта», от 30 октября 2020 года № ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», от 5 марта 2018 года № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта».

Цель исследования – совершенствование процесса развития скоростной и силовой выносливости у юных триатлонистов путем применения беговых тренировочных заданий.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы на предмет применения беговых тренировочных заданий для развития силовой и скоростной выносливости триатлонистов.

2. Подобрать комплекс беговых тренировочных заданий, наиболее полно развивающих скоростную и силовую выносливость триатлонистов.

3. Проанализировать влияние комплекса беговых тренировочных заданий на развитие скоростной и силовой выносливости триатлонистов.

Организация и результаты исследования. Анализ влияния комплекса беговых тренировочных заданий на развитие скоростной и силовой выносливости триатлонистов представляет собой актуальную и важную тему в контексте повышения общей эффективности подготовки спортсменов. Триатлон, как сложно координационный вид спорта, включает в себя три ключевых дисциплины: плавание, велогонку и бег. Каждая из этих дисциплин предъявляет к спортсмену высокие физические и психологические требования, однако именно беговая часть часто становится решающим этапом, где проявляются такие качества, как скоростная и силовая выносливость.

Эффективность беговых тренировок в триатлоне определяется их способностью адаптировать организм к длительным нагрузкам, одновременно развивая способность к ускорению и поддержа-

нию высокой скорости на финишных отрезках. Комплексный подход, включающий интервальные тренировки, темповые забеги и силовые упражнения, позволяет улучшить не только физические показатели, но и психологическую устойчивость спортсменов.

Таким образом, разработка и внедрение специализированных беговых программ способствуют достижению оптимального баланса между скоростными и силовыми качествами, что является ключевым фактором успеха в соревновательной практике триатлонистов.

Развитие скоростной и силовой выносливости у триатлонистов является ключевым аспектом подготовки, особенно в контексте беговых тренировочных заданий. Для достижения высоких результатов необходимо комбинировать различные методы тренировок, направленные на улучшение аэробной и анаэробной производительности.

Интервальные тренировки с чередованием высокоинтенсивных и низкоинтенсивных отрезков способствуют развитию скоростной выносливости. Например, выполнение серий 400-метровых спринтов с последующим восстановлением в виде легкого бега позволяет улучшить способность организма к быстрому восстановлению и поддержанию высокой скорости на дистанции.

Для развития силовой выносливости эффективны беговые задания с утяжелителями или бег в гору. Такие упражнения укрепляют мышцы ног, повышают устойчивость к усталости и улучшают технику бега.

Важно также включать длительные кроссы в умеренном темпе, которые развивают общую выносливость и способствуют адаптации сердечно-сосудистой системы к длительным нагрузкам.

Регулярное выполнение этих заданий в сочетании с восстановительными процедурами и контролем нагрузки позволит триатлонистам достичь оптимального уровня физической готовности и успешно выступать на соревнованиях [30].

Анализ уровня специальной физической подготовленности триатлонистов 14-15 лет учебно-тренировочного этапа позволяет выявить ключевые аспекты, влияющие на их спортивные достижения. В данном возрасте происходит активное формирование физических качеств, таких как выносливость, сила, скорость и координация, что является основой для дальнейшего прогресса в триатлоне.

Исследования показывают, что у триатлонистов 14-15 лет наблюдается значительный прирост аэробных возможностей, что особенно важно для плавания, бега и велосипедного этапа. Однако уровень силовой подготовки часто остается недостаточным, что требует включения в тренировочный процесс специализированных упражнений для развития мышечного корсета.

Особое внимание следует уделять технической подготовке, так как в этом возрасте закладываются базовые двигательные навыки. Анализ результатов тестирования позволяет скорректировать индивидуальные программы тренировок, учитывая слабые и сильные стороны каждого спортсмена.

Таким образом, систематический мониторинг физической подготовленности триатлонистов 14-15 лет способствует оптимизации тренировочного процесса и достижению высоких спортивных результатов на последующих этапах подготовки.

Задачи специально подготовительного этапа:

1. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

2. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.

3. Формирование оптимальной техники спринтерского бега.

Не все задачи этого этапа были решены в полном объеме. Некоторые занимающиеся не смогли овладеть оптимальной техникой бега и допускали ошибки. По окончании этапа было проведено контрольное тестирование.

Таблица 1

Анализ уровня специальной физической подготовленности триатлонистов 14-15 лет учебно-тренировочного этапа подготовки 1-го года обучения в конце эксперимента

Показатели специальной физической подготовленности	**КГ (X ± σ)** (n = 10)	**ЭГ (X ± σ)** (n = 10)	P
Бег 400м (мин,сек)	1,22 ± 0,5	1,19 ± 0,3	<0.05
Плавание 800м (мин,сек)	10,51 ± 0,6	10,30 ± 0,4	<0.05
Бег 3000м (мин,сек)	11,20 ± 0,8	10,39 ± 0,7	<0.05
Велосипед 5мин тест на мощность (Вт.)	158,1 ± 1,1	190,8 ± 0,9	<0.05
Прыжок в длину с места (см)	175,1 ± 0,9	180,2 ± 0,4	<0.05

По окончанию педагогического эксперимента наблюдалось улучшение показателей специальной физической подготовленности по всем контрольным тестам в контрольной группе, их прирост составил: «беге 400м» на 1,3%, «плавание 800м» на 0,3%, «беге 3000м» на 0,6%, «велосипед 5мин тест на мощность (Вт.)» на 0,5%, «прыжке в длину с места» на 0,6%, однако достоверные изменения не зафиксированы (P>0,05).

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Тогда как, прирост результатов специальной физической подготовленности во всех показателях, в экспериментальной группе оказался более существенным, чем в контрольной. Так, статистически достоверные различия (P<0,05) наблюдались по всем пяти результатам тестовых испытаний у триатлонистов экспериментальной группы: «беге 400м» на 3,8%, «плавание 800м» на 1,3%, «беге 3000м» на 8%, «велосипед 5мин тест на мощность (Вт.)» на 17,3%, «прыжке в длину с места» на 4,4% (см. диаграмму 1).

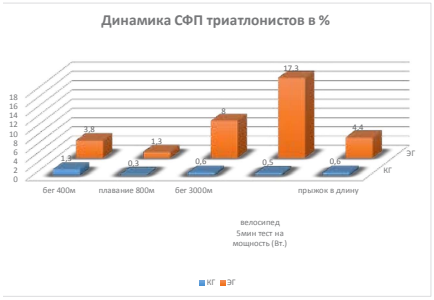


Диаграмма. 1 Динамика показателей специальной физической подготовленности триатлонистов U15 учебно-тренировочного этапа в конце эксперимента

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей соревновательной результативности триатлонистов 14-15 лет

Технико-тактические показатели $H_э$ (X ± σ)		Результаты ТТП				
		$K_э$ (X ± σ)	Δ %	t	P	
Общее время преодоления дистанции Super Sprint triathlon плавание 0,3+вело 8+ бег 2 км (мин, сек)	КГ (n=10)	33,53 ± 1,3	30.46 ± 1,2	4,5	2,49	<0.05
	ЭГ (n=10)	32,26 ± 1,2	25.57 ± 1,4	15.4	3,33	<0.05

Таким образом, применение комплексов дало положительные сдвиги как в общей подготовленности занимающихся, так и непосредственно в соревновательном результате. Обобщая вышеизложенное можно сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась, использование упражнений на развитие скоростной и силовой выносливости на определенных этапах подготовки в круглогодичном цикле привели к улучшению результатов юных триатлонистов, что положительно сказалось на уровне подготовленности и соревновательной результативности (таблица 2).

Выводы. В результате проделанной работы смогли доказать, что использование упражнении для развития скоростной и силовой выносливости на определенных этапах подготовки в круглогодичном цикле ведет к улучшению результатов не только в беге, но и прохождении всей дистанции в триатлоне, что дает право говорить о правильности гипотезы. По окончанию педагогического эксперимента наблюдалось улучшение показателей специальной физической подготовленности по всем контрольным тестам в контрольной группе, их прирост составил: «беге 400м» на 1,3%, «плавание 800м» на 0,3%, «беге 3000м» на 0,6%, «велосипед 5мин тест на мощность (Вт.)» на 0,5%, «прыжке в длину с места» на 0,6%, однако достоверные изменения не зафиксированы (P>0,05).

Тогда как, прирост результатов специальной физической подготовленности во всех показателях, в экспериментальной группе оказался более существенным, чем в контрольной. Так, статистически достоверные различия (P<0,05) наблюдались по всем пяти результатам тестовых испытаний у триатлонистов экспериментальной группы: «беге 400м» на 3,8%, «плавание 800м» на 1,3%, «беге 3000м» на 8%, «велосипед 5мин тест на мощность (Вт.)» на 17,3%, «прыжке в длину с места» на 4,4%. Применение комплексов дало положительные сдвиги как в общей подготовленности занимающихся, так и непосредственно в соревновательном результате.

Литература:

1. Антипина, Ю.В. Совершенствование подготовительного мезоцикла тренировок по триатлону / Ю.В. Антипина // Научная сессия ГУАП: сборник докладов: в 3-х частях. Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. - 2017. - С. 188-190.

2. Дубровная, И.Г. Программа спортивной подготовки по триатлону / И.Г. Дубровная, М.М. Горин. – Волгоград: [б.и.], 2017. – 75 с.

3. Легостаев, О.Ю. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «триатлон» / О.Ю. Легостаев, С.А. Костицына. – Чайковский: [б.и.], 2018. – 34 с.

4. Петров Н.Ю. Планирование беговой подготовки юных спортсменов, специализирующихся в триатлоне / Н.Ю. Петров, И.А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 270-274.

5. Тихов В.В. Особенности макроструктуры многолетнего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в триатлоне на олимпийской дистанции / В.В. Тихов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 11 (153). - С. 248-255.

6. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко, Э.С. Озолин, Е.Я. Гридасова, А.В. Черкашин, И.А. Фатьянов, Е.В. Иконникова. – Москва: [б.и.], 2016. – 543 с.

7. Ниязлва.Р.Р. Динамика уровня физической подготовленности каратистов в подготовительном периоде/Илмий тадкикот-2024. 10с

8. Ниязова Р.Р., Лозовой Д.А. Особенности развития физических качеств в триатлоне. Метод. пособие. Издательство при УГУФКиС. Ч.:-2022г.-80с.

9. Ниязова.Р.Р., Носиров.С.Т. Методические особенности совершенствование скоростно-силовых качеств в плавании. “Oriental Art and Culture” Scientific Methodical Journal. 410с.




UZBEKISTAN







