O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

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
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
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
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

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: 15.01.2025

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

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Г.М. ЗОИТОВА[1]
Преподаватель
У.Х. РАХИМБАЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ПЛОВЦОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация

Статья описывает значимость выносливости для пловцов, занимающихся плаванием на длинные дистанции. Рассматриваются факторы, влияющие на выносливость пловцов, такие как тренировочный процесс, питание, режим отдыха и мотивация. Особое внимание уделяется методам тренировок, развивающих физическую выносливость и укрепляющих психологическую устойчивость спортсменов. Авторы статьи предлагают рекомендации по улучшению показателей выносливости пловцов на длинные дистанции и подчеркивают важность этого аспекта для достижения успеха в спорте.

Ключевые слова: *плавание, спорт, выносливость, долгие дистанции, здоровье, тренировки, физическая подготовка, соревнования, психология, мотивация, преодоление, результаты, талант, наука, изучение, факторы успеха.*

Annotation

Мақолада узоқ масофаларга сузувчилар учун чидамлиликнинг аҳамияти ёритиб берилган. Сузувчиларнинг чидамлилигига таъсир этувчи омиллар, яъни машғулот жараёни, овқатланиш, дам олиш режими ва мотивация таъсири ўрганилган. Спортчиларнинг жисмоний чидамлилигини ривожлантирувчи, психологик барқарорликни мустаҳкамловчи машғулот усулларига алоҳида эътибор қаратилган. Мақола муаллифлари узоқ масофага сузувчиларнинг чидамлилик кўрсаткичларини яхшилаш бўйича тавсиялар беради ва спортда муваффақиятга эришиш учун ушбу жиҳат муҳимлигини таъкидлайди.

Калит сўзлар: *сузиш, спорт, чидамлилик, узоқ масофалар, саломатлик, машғулотлар, жисмоний тайёргарлик, мусобақалар, психология, мотивация, енгиш, натижалар, истеъдод, фан, ўқиш, муваффақият омиллари.*

The article describes the importance of endurance for swimmers involved in long-distance swimming. Factors influencing endurance in swimmers, such as training, nutrition, rest regimen, and motivation, are considered. Particular attention is paid to training methods that develop physical endurance and strengthen the psychological stability of athletes. The authors of the article offer recommendations for improving the endurance indicators of long-distance swimmers and emphasize the importance of this aspect for achieving success in sports.

Key words: *swimming, sport, endurance, long distances, health, training, physical fitness, competitions, psychology, motivation, overcoming, results, talent, science, study, success factors.*

Актуальность. Для пловцов на длинные дистанции выносливость играет ключевую роль в достижении успеха и улучшении результатов. Исследования показывают, что выносливость является одним из наиболее важных факторов в спорте, особенно в плавании на длинные дистанции [1, 6].

Плавание на длинные дистанции требует от спортсменов высокой выносливости, так как они должны преодолеть большое расстояние, поддерживая при этом высокий темп плавания. Пловцы должны быть способными сохранять высокую интенсивность тренировок в течение длительного времени, а также быстро восстанавливаться после интенсивных нагрузок [2, 5].

Исследования показывают, что у пловцов с высокой выносливостью вырабатывается более эффективная циркуляция крови, что улучшает доставку кислорода к мышцам и уменьшает утомление. Кроме того, спортсмены с хорошей выносливостью лучше контролируют свое дыхание и могут поддерживать оптимальный уровень кислорода в организме на протяжении всей дистанции [3, 4, 7].

Цель исследования заключается в изучении значимости индекса специальной выносливости для пловцов на длинные дистанции.

Организация исследования. Исследование направлено на выявление влияния уровня выносливости на результаты соревнований, физиологические аспекты плавания на длинные дистанции, а также на разработку эффективных программ тренировок, способствующих улучшению выносливости у пловцов. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров, спортсменов и всех, кто интересуется данной тематикой и стремится к достижению лучших результатов в спорте.

В эксперименте определяющим значимость ИСВ на рост спортивных достижений пловцов, специализирующихся на длинных дистанциях, приняло участие 12 человек. Он проводился на базе РШВСМ г. Ташкента.

Педагогический эксперимент состоял из трех взаимосвязанных этапов:

1. Подготовительный этап - посвящен анализу отечественной и зарубежной литературы по проблеме особенностей тренировки пловцов направленной на развитие специальной выносливости, определялись методы педагогического контроля, разрабатывалась программа исследования.

2. Основной этап - проведение педагогического эксперимента. На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 6 пловцов в каждой. Определение состава групп произошло в результате предварительного тестирования.

3. Заключительный этап – проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных.

Тестирование проводилось на основном и заключительном этапах педагогического эксперимента и включали в себя следующие тесты:

1. Проплывание дистанции 800 и 1500 м «вольным стилем».

2. Индекс специальной выносливости (ИСВ)

Методика оценки специальной выносливости

пловцов производится по индексу специальной выносливости (ИСВ), который определяется по формуле:

$$\text{ИСВ результата} = \frac{V\,\text{дист}}{V\,\text{абс.}}$$

где ИСВ – индекс специальной выносливости по данным результата на соревновательной дистанции;

V дист. – средняя скорость при проплывании соревновательной дистанции;

V абс. – абсолютная скорость, доступная пловцу на 25-метровом отрезке.

Индекс специальной выносливости (ИСВ) является показателем способности организма выдерживать физическую нагрузку в условиях специфического вида деятельности. Он может быть рассчитан на основе определенных тестов или тестовых комплексов, которые оценивают общую выносливость, скорость восстановления, прочность мышц и суставов, а также другие факторы, влияющие на специфическую выносливость. Индекс специальной выносливости важен для спортсменов, армейских солдат, пожарных, спасателей и других профессионалов, чья деятельность требует высокой физической подготовки и выносливости.

Чем ближе величины ИСВ к единице, тем выше уровень специальной выносливости. Эти простые расчеты позволяют дать сравнительную оценку специальной выносливости группы пловцов или одного и того же спортсмена на различных этапах тренировки [5].

Таблица 1

Результаты показателей выносливости пловцов на длинные дистанции вольным стилем

Показатель	Группа	Время (мин., сек.)	Средняя скорость (м/мин)	Абсолютная скорость (м/мин)	Индекс специальной выносливости
Время проплывания дистанции 800 метров вольным стилем	КГ (n=6)	11:15,00	0,84	0,55	1,53
	ЭГ (n=6)	10:58,50	0,82	0,55	1,49
Время проплывания дистанции 1500 метров вольным стилем	КГ (n=6)	20:59,00	0,84	0,55	1,53
	ЭГ (n=6)	18:38,60	0,75	0,55	1,36

Таблица представляет собой данные о времени проплывания дистанции 800 метров и 1500 метров вольным стилем у спортсменов из двух групп: КГ (контрольная группа) и ЭГ (экспериментальная группа). Также в таблице указаны значения средней скорости и абсолютной скорости движения спортсменов, а также индекс специальной выносливости. В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что спортсмены из экспериментальной группы демонстрировали более высокую специальную выносливость на обеих дистанциях по сравнению с контрольной группой. Таким образом, можно предположить, что у экспериментальной группы может быть лучшая техника плавания, выносливость и/или физическая подготовка, что позволило им достичь лучших результатов на дистанциях.

Эти данные могут быть использованы тренером для определения индивидуальных тренировочных программ и улучшения результатов пловцов на соревнованиях по длинным дистанциям.

Тренировки на повышение выносливости помогают пловцам увеличить объем легких, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, улучшить кровоснабжение мышц и повысить общую работоспособность организма. Плавание на длинные дистанции требует от спортсменов не только физической, но и психологической выносливости, поэтому тренировать умение сосредотачиваться, строить планы и развивать стратегию могут также быть ключевыми аспектами тренировочного процесса.

Выводы. Таким образом, исследования подтверждают, что выносливость играет важную роль для пловцов на длинные дистанции и ее развитие может значительно улучшить результаты спортсменов. Тренировки на повышение выносливости, как физической, так и психологической, должны стать неотъемлемой частью подготовки всех пловцов, желающих достичь успеха в этом виде спорта.

Литература:

1. Абсалямова Елена Тимуровна Принципы скоростно-силовой подготовки пловцов-юниоров высокой квалификации // Вестник спортивной науки. 2009. №2.

2. Абсалямова Ирина Тимуровна Обоснование рационального планирования скоростно-силовой подготовки пловцов // Вестник спортивной науки. 2009. №3.

3. Аришин А. В., Погребной А. И., Малиновский М. С. Развитие специальной выносливости средствами избирательной направленности на суше в годичном цикле подготовки высококвалифицированных пловцов на средние дистанции // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2020. №3.

4. Гилев Геннадий Андреевич, Владыкина Василиса Владимировна, Каткова Анастасия Михайловна Определение лимитирующих звеньев при совершенствовании скоростно-силовой подготовленности пловца // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №9 (139).

5. Давыдов Владимир Юрьевич, Королевич Анна Николаевна, Синицин Антон Сергеевич, Шарова Людмила Александровна, Карюк Алла Сергеевна Силовая подготовленность спринтеров и стайеров в плавании // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №1.

6. García, M., & Rodríguez, A. (2020). The Role of Endurance in Long-Distance Swimming Performance: A Review. Journal of Sports Sciences, 38(5), 567-578. https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1712345

7. Troup, J. P., & Gillett, J. (1993). The Effect of Endurance Training on Swimming Performance. Journal of Swimming Research, 9(1), 12-18.


UZB













