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

этган бўлса, ўнг оёқ учи эса 31˚га қайрилганлиги билан фарқланади. Техник ҳаракатни бажариш даги оёқларнинг тизза қисмини ён томонларга ҳаракатланиши бир хил эканлиги аниқланди.

Хулосалар

Биз томонимиздан олиб борилган илмий тадқиқот ишлари юнон-рим курашида U20, шу қаторда малакали мурабийлар томонидан тик турган ҳолатда эгилиб ташлаш техник ҳаракатини бажариш маҳорати ўрганилиб мазкур техник ҳаракат кинематикаси асосида тананинг ҳаракатланишдаги ˚ меъёр ўлчамлари аниқланди. Унга кўра: Илмий тадқиқотга жалб этилган юнун-рим курашчилари тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш техник ҳаракатини бажаришдаги маҳорат даражаси тадқиқот бошида назорат гуруҳидаги аниқланган баъзи бир ҳаракатларни меъёр даражаси бўйича таққослаганда қониқарсиз бажарилганлиги кузатилди, бу ҳолат тажриба гуруҳида ҳам қайд этилди. Тадқиқот охирига келиб мазкур техник ҳаракатларни 5% га ўсганлиги кузатилди. Тажриба гуруҳида эса бу ҳолат 11% га яхшиланганлиги аниқланди.

Адабиётлар:

1. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 y. 215 bet.

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. : Toshkent – “ZAR QALAM” -2004 y 146 bet.

3. Донской Д.Д. Биомексаника с основами спортивной техники. Издателъство “Физкулътура и спорт” Москва 1971. - 287 с.

4. Донской Д.Д. Спортивная техника. Брошюра. Издателъство “Физкулътура и спорт” Москва 1962. - 40 с.

5. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Дарслик. – Тошкент: “Илмий техника ахбороти – пресс нашриёти” 2023. – Б. 111-114.

6. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.

7. Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.

8. Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузницов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебникдля СДЮШОР, спортивныхфакултетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 с.



Преподаватель
Г.И. АХМЕДОВА[1]
Старший преподаватель
И.И. АХМЕДОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

РАЗВИТИЕ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СИНХРОННОМ ПЛАВАНИЕМ

Аннотация

В ходе исследования применялась программа специальных упражнений для развития задержки дыхания, характерная для синхронного плавания, в течение трех месяцев. Результаты регистрировались в начале исследования и в конце исследования. Анализируя результаты исследования, мы обнаружили положительные и статистически значимые улучшения, связанные с возрастом и опытом. Сделан вывод, что развитие способности задержки дыхания, характерной для синхронного плавания, имеет восходящую траекторию и обусловлено методикой тренировок, возрастом испытуемых и спортивным стажем. Небольшие и средние значения величины эффекта подчеркивают тот факт, что улучшение времени поддержания задержки дыхания зависит от продолжительности и частоты упражнений на задержку дыхания, выполняемых в технических условиях, специфичных для синхронного плавания. Методику тренировок необходимо адаптировать к особенностям возраста, спортивному стажу и особенностям синхронного плавания.

Ключевые слова: *задержка дыхания, синхронное плавание, функциональная способность, продолжительность обучения, возраст, спортивный опыт.*

Annotation

During the three-month study, a special exercise program was used to develop breath retention characteristic of synchronized swimming. Outcomes were recorded at the beginning of the study and at the end of the study. Analyzing the results of the study, positive and statistically significant changes related to age and experience were considered. The development of the ability to hold the breath, which is characteristic for synchronized swimming, is determined by the training methodology, the age of training and sports experience. Small and medium mathematical measurements emphasize that the development of breath holding time depends on the duration and frequency of exercises performed in technical conditions typical for synchronized swimming. The training methodology should be adapted to the age characteristics of athletes, sports experience and characteristics of synchronized swimming.

Key words: *breath holding, synchronized swimming, functional ability, duration of training, age, sports experience.*

Уч ойлик тадқиқот давомида синхрон сузиш спортига нафасни ушлаб туришни ривожлантириш учун махсус машқлар дастури қўлланилди. Натижалар тадқиқот бошида ва тадқиқот охирида қайд этилган. Тадқиқот натижаларини таҳлил қилиб, ёш ва тажриба билан боғлиқ ижобий ва статистик жиҳатдан муҳим ўзгаришлар кўриб чиқилди. Синхрон сузиш учун характерли бўлган нафасни ушлаб туриш қобилиятини ривожлантириш машғулот методикаси, машғулотларнинг ёши ва спорт тажрибаси билан белгиланади. Кичик ва ўрта математик ўлчовлар нафасни ушлаб туриш вақтининг ривожланиши синхрон сузиш учун хос бўлган техник шароитларда бажариладиган машқларнинг давомийлиги ва частотасига боғлиқлигини таъкидлайди. Машғулот методикаси спортчиларнинг ёш хусусиятларига, спорт тажрибасига ва синхрон сузиш хусусиятларига мослаштирилиши керак ҳисобланади.

Калит сўзлар: *нафасни ушлаб туриш, синхрон сузиш, функционал қобилият, машғулот давомийлиги, ёш, спорт тажриба.*

Актуальность. Синхронное плавание предполагает выполнение некоторых навязанных фигур, связанных между собой хореографическими движениями, с высоким уровнем техничности, точности, а иногда и скорости, выполняемых над поверхностью воды или в полном или частичном погружении. В синхронном плавании способ выполнения элементов разминочной части или эффективных программ предполагает периоды чередования воздушного дыхания с подводным.

Основываясь на ранее подробных аргументах, мы полагаем, что исследование будет способствовать нашему пониманию влияния реализации специализированной программы синхронного плавания на улучшение способности задержки дыхания. Было обнаружено что очень мало иссле-

дования, посвященного тому, как можно развить способность задержки дыхания с помощью конкретных упражнений в зависимости от возраста и спортивного опыта в синхронном плавании. Также оценить, коррелирует ли дыхательная способность при задержке дыхания с хронологическим возрастом испытуемых и спортивным опытом в синхронном плавании.

Цель исследования: выявить продолжительность задержки дыхания в различных статических положениях с использованием зажима для носа и без него у девочек в возрасте от 9 до 12 лет. В исследование были включены всего 24 девочек, сгруппированные по возрасту в две группы с двухлетним интервалом (9–10, 11–12 лет) и в зависимости от опыта занятий синхронным плаванием (до двух с половиной лет).

Задача работы: основной целью исследования было выявление влияния выполнения экспериментальной программы синхронного плавания на задержки дыхания в разных статических положениях с использованием зажима для носа и без него у девочек 9–12 лет, разделенных на четыре группы в зависимости от возраста и спортивного опыта. Вторичная цель состояла в том, чтобы выявить корреляцию между возрастом и спортивным опытом в отношении задержки дыхания, характерного для плавания, у субъектов исследования:

1. исследования основана на предположении, что реализация конкретной программы синхронного плавания будет способствовать улучшению задержки дыхания у спортсменок.

2. основана на предположении, что на способность задержки дыхания влияют хронологический возраст и спортивный опыт в синхронном плавании.

Научная новизна исследования состоит в сравнении времени поддержания задержки дыхания в различных статических положениях, выполняемых в воде, у практикующих синхронное плавание с использованием зажима для носа и без него у девочек в возрасте от 9 до 12 лет и в зависимости от времени спортивной подготовки.

Выполнение элементов и их связывание в командных программах требует смены мест и положений спортсменов во время задержки дыхания, а из-за глубины и продолжительности погружения дыхательные усилия сложнее по сравнению с лицевым погружением [3]. В настоящее время тренеры разрабатывают хореографию программ, увеличивая частоту определенных движений, которые используют более короткие периоды задержки дыхания. Важным фактором нехватки дыхания является перевернутое вертикальное положение с опущенной головой, которое требует значительных дыхательных усилий по сравнению с теми, которые достигаются в горизонтальном положении с погруженным в воду лицом [1,2,4,6]. Таким образом, отслеживали время задержки дыхания во время обычных соревнований и обнаружили, что не хватки дыхания в основном у спортсменок в категории синьоры, которое составило 66,7±6,1% [1,2,4,5].

Методика и организация исследований. Исследование проводилось в группе, состоящей из 24 спортсменок в возрасте от 9 до 12 лет, которые занимаются синхронным плаванием в спортивной школе по водным видам спорта Джизакской области и Навоийской области. В исследование были включены 2 группы испытуемых, отобранные по возрасту в двухлетнем интервале и периоду занятий синхронным плаванием, согласно таблице 1.

таблица 1

Характеристики групп исследования
(среднее значение ± стандартное отклонение)

Характеристика	«А» гр.	«В» гр.
Возраст	9-10 лет	11-12 лет
Количество спортсменов	12 чел.	12 чел.
Масса тела (кг.)	28.827±5.638	33.714±3.685
Рост (см.)	130.496±7.761	140.057±4.893
Размах рук (см)	128.193±7.903	137.142±6.889
Спортивный стаж (мес.)	12.846±17.789	16.761±0.995
Участие в городских и клубных соревнованиях.	Один раз в год	Один раз в год
Участие в республиканских соревнованиях.	Дважды в год	Дважды в год

Для измерения антропометрических параметров в данном исследовании использовались следующие приборы: Ростомер для исследования роста (см); цифровые весы для оценки веса (кг); сантиметровая лента для оценки размаха рук (см).

Период исследования: 6–7 май 2024 г. – проведение начального тестирования по всем четырем группам субъектов; 13 май–6 июль 2024г. – реализация программы обучения; 8–9 июля 2024 г. – проведение итогового тестирования по всем группам субъектов. Все испытания проводились в плавательном бассейне глубиной от 1,50 до 2 м при температуре воды 28–29 градусов после 10-минутной предварительной разминки на суше, включающей базовые гимнастические упражнения и специальные плавательные упражнения, с последующей адаптацией к водной среде в течение 20 минут, включающей специальные плавательные упражнения и упражнения по синхронному плаванию, выполняемые с высокой амплитудой и низкой интенсивностью.

В ходе исследования техническая и физическая

подготовка, характерная для синхронного плавания, состояла из двух тренировок, проводимых в водной среде, и одной тренировки в спортзале для всех групп девушек. В ходе тренировочных занятий, проводимых в бассейне, ко времени нахождения в воде добавлялась разминка на суше, которая в среднем составляла 10–20 мин в зависимости от целей тренировочного занятия.

Периодизация тренировок по возрастным категориям выглядит следующим образом:

«А» гр. – три тренировки, из которых первая тренировка на суше продолжительностью 30 минут и вторая в бассейне продолжительностью 60 минут.

«В» гр. – три тренировки, из которых первая тренировка на суше продолжительностью 60 минут и вторая в бассейне продолжительностью 90 минут.

В ходе тренировки выполнялись специальные упражнения для улучшения анаэробной дыхательной способности с различной нагрузкой в зависимости от поставленных задач. Упражнения, характерные для учебной программы, выбирались из методик плавания и синхронного плавания, в том числе вольными упражнениями или с использованием вспомогательных средств; выполнялись в движении и в статическом положении с погружением лица и отдельных частей тела. На каждом тренировочном занятии упражнения выполнялись с учетом результатов первичного тестирования по возрастным категориям.

Согласно Руководству по фигурам художественного плавания 2022–2025 гг., изданному World Aquatic [7], из 10 основных положений 5 – горизонтальные и 5 – вертикальные. В вертикальных положениях тело перпендикулярно поверхности воды, голова опущена вниз на задержке дыхание. Чтобы выделить типы дыхания, задействованные в основных горизонтальных и вертикальных положениях, мы разработали таблицу, в которой описываем названия положений, давая иллюстрацию рисунка, описание и тип дыхания (таблицы 2). Изображения были взяты с сайта федерации синхронного плавания.

таблице 2

Позиции в горизонтальном положении без задержки дыхания и вертикальном положении на задержку дыхания

Название	Описание	Дыхание
На спине угол одной ногой	Голова, туловище и ноги расположены горизонтально и параллельно поверхности воды. Лицом к поверхности воды.	Нормальное дыхание
На груди	Тело вытянуто, голова, верхняя часть спины, ягодицы и пятки на поверхности воды. Лицо погружено в воду.	Нормальное дыхание
Фламинго	Туловище, голова, голень и стопа ноги согнуты параллельно поверхности воды. Лицом к поверхности воды.	Нормальное дыхание
Угол двумя ногами	Туловище и голова параллельны поверхности воды. Лицом к поверхности воды.	Нормальное дыхание
Поплавок	Ступни согнуты вместе, корпус перпендикулярен воде, голени параллельны поверхности воды. Лицом к поверхности воды.	Нормальное дыхание.
Вертикаль	Тело вытянуто перпендикулярно поверхности воды, ноги вместе, голова опущена. Голова (особенно уши), бедра и лодыжки на одной линии.	Задержка дыхания
Угол	Тело согнуто в бедрах под углом 90°, руки работают гребок «опорный».	Задержка дыхания
Складка	Тело согнуто в бедрах, образуя острый угол 45° или меньше.	Задержка дыхания
Рыбий хвост	Тело вытянуто в вертикальном положении с одной вытянутой вперед ногой. Стопа передней ноги находится на поверхности воды независимо от высоты бедер.	Задержка дыхания
Арка	Поясница выгнута, бедра, плечи и голова находятся на вертикальной линии. Ноги вместе, на поверхности воды.	Задержка дыхания

В случае, если спортсмен не выдерживает указанное время, работа ведется по максимальному индивидуальному времени задержки дыхания, а в дальнейшем упражнения выполняются в той же логической структуре в течение 3 месяцев подготовки к исследованию.

Тесты проводились после определенной разминки, а время между отдельными тестами составляло 10–15 мин, причем этот временной интервал был тем, в течение которого испытуемые выполняли релаксационные движения, включающие нормальное аэробное дыхание. В настоящем исследовании мы применили 5 физических тестов, направленных на регистрацию времени задержки дыхания в различных статических положениях.

Тесты проводились после определенной разминки, а время между отдельными тестами составляло 10–15 мин., в течение этого промежутка времени испытуемые выполняли релаксационные движения, включающие обычное аэробное дыхание. В настоящем исследовании мы применили 5 физических тестов, направленных на регистрацию времени на задержки дыхания в различных статических положениях. В исследовании использовалось пять те-

стов, в ходе которых регистрировали время задержки дыхания в различных статических положениях:

– задержка дыхания на груди в форме «звёздочки» с зажимом для носа и без него;

– задержка дыхания на груди в форме «звёздочка» без зажима для носа;

– задержка дыхания на груди в группировке с зажимом для носа и без него;

– задержка дыхания на груди в группировке без зажима для носа;

– задержка дыхания со стандартным гребком на груди.

Во всех этих тестах время, достигнутое индивидуально при сохранении правильного положения тела, измерялось в секундах. Мы хотели провести эти тесты с использованием аксессуара (носового зажима) и без него, поскольку в период обучения испытуемые говорили, что чувствуют себя более комфортно, когда не используют носовой зажим. Мы выбрали эти пять тестов после обсуждений со специалистами по синхронному плаванию, которые посчитали, что для уровней технической подготовки начала и закрепления эти положения являются наиболее применяемыми и практикуемыми для улучшения задержки дыхания, поскольку они являются основой исходного положения для большинства конкретных фигур.

Результаты исследования:

Развитие способности задержки дыхания у двух групп испытуемых показало положительную динамику во всех пяти примененных тестах с вариантами выполнения. Результаты касающиеся способности поддерживать задержки дыхания, представлены в рисунке 3 для всех возрастных категорий и применяемых тестов.

Различия в средних арифметических значениях между тестами статистически значимы для всех параметров $p<0,005$. Применение дисперсионного анализа (таблица 5) позволило нам определить, что различия были статистически значимыми при $p<0,05$ между средними арифметическими значениями 2 групп испытуемых, структурированных по возрасту и спортивному опыту, во всех оценочных тестах времени поддержания апноэ, характерных для синхронного плавания.

Для группы (9–10 лет) хронологический возраст коррелирует с результатами всех двигательных тестов, где $p<0,05$, но спортивный опыт не влияет на способность поддерживать апноэ. Анализируя значения для возрастных групп 9–10 и 11–12 лет, включенных в исследование, мы обнаружили, что возраст не влияет на уровень поддержания апноэ, характерный для синхронного плавания. Напротив, спортивный опыт положительно коррелирует с емкостью апноэ; влияние спортивного опыта на емкость апноэ было статистически значимым для всех тестов исследования, $p<0,05$.

таблица 3

Взаимосвязь результатов теста с хронологическим возрастом и спортивным опытом.

Группы	Переменность	Корреляция	Звёздочка		Звёздочка с зажимом для носа		**На груди**	
			до	**после**	**до**	**после**	**до**	**после**
А группа 9-10 лет	Спортивный опыт	Значение	-0.158	-0.164	-0.151	-0.169	-0.243	-0.197
		p	0.441	0.422	0.463	0.409	0.231	0.335
	Возраст	Значение	0.739**	0.722**	0.707**	0.700**	0.444*	0.411*
		p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.023	0.037
	Переменность	**Корреляция**	**Поплавок**		**Поплавок с зажимом для носа**			
	Спортивный опыт	Значение	-0.245	-0.252	-0.334	-0.301		
		p	0.228	0.214	0.096	0.135		
	Возраст	Значение	0.859**	0.849**	0.578**	0.553**		
		p	0.000	0.000	0.002	0.003		
В группа 11-12 лет	**Переменность**	**Корреляция**	**Звёздочка**		**Звёздочка с зажимом для носа**		**На груди**	
			до	**после**	**до**	**после**	**до**	**после**
	Спортивный опыт	Значение	0.712**	0.670**	0.695**	0.697**	-0.442*	-0.464
		p	0.000	0.001	0.000	0.000	0.045	0.038
	Возраст	Значение	-0.097	0.031	0.027	0.058	-0.445*	-0.514*
		p	0.675	0.895	0.908	0.804	0.063	0.077
	Переменность	**Корреляция**	**Поплавок**		**Поплавок с зажимом для носа**			
	Спортивный опыт	Значение	-0.482*	-0.403	0.695**	0.687**		
		p	0.035	0.047	0.000	0.001		
	Возраст	Значение	0.116	0.069	-0.038	0.042		
		p	0.618	0.767	0.869	0.857		

** корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя); ** корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя), до –*

начальный тест, после – финальный тест, p – уровень вероятности.

Эти результаты отражают тот факт, что на начальном этапе возраст оказывает большое влияние, но позже, через продолжение тренировок и накопление спортивного опыта, он приобретает существенную роль в отношении емкости апноэ.

Многомерный анализ, представленный в Таблице 8 для возраста, диапазон от 0,001 до 0,071, при p<0,05, что свидетельствует о том, что результаты реализации экспериментальной программы обучения были статистически значимыми для всех групп (А, В группы).

Выводы: Анализируя результаты, было установлено, что развитие способности задержки дыхания, характерное для синхронного плавания, имеет восходящую траекторию, обусловленную конкретной применяемой методикой, возрастом занимающихся и временным интервалом занятий синхронным плаванием, что влияет на технику выполнения.

Малые и средние значения величины эффекта подчеркивают тот факт, что улучшение времени задержки дыхания зависит от продолжительности и частоты упражнений на дыхание в технических условиях, характерных для синхронного плавания.

Результаты настоящего исследования имеют практическое и научное значение с точки зрения знаний, оптимизации и дозирования методик спортивных тренировок.

Литература:

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Часть 2. Учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2004. -360 с.

2. Исследование внешнего дыхания у спортсменов: статья/ Сост.: Линяева О.Н., Фокина Н.Ю., журнал, инновации в науке, №6 (82), 2018, стр 37-38.

3. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Специфические качества, навыки и способности, необходимые в синхронном плавании – Задержка дыхания и дыхательная функция в синхронном плавании. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.

4. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. доктора педагогических наук, профессора А.Н. Блеера. – М., 2006. – 380 с.

5. Физиология системы дыхания: учебное пособие / Сост.: Каюмова А.Ф., Габдулхакова И.Р., Шамратова А.Р., Инсарова Г.Е. – Уфа: Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2016. – 60 с.

6. E. Nuriddinov, Odam fiziologiyasi Nashriyot: Malaka oshirish instituti, 2005 yil, Jismoniy tarbiya va sport turlari sohasiga oid darslik.



Педагогика фанлари номзоди, профессор
Ш.У. АБИДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

10-11 ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Аннотация

В статье анализируются вопросы совершенствования и контроля физической подготовленности юных футболистов. Результаты контрольных испытаний, проведенных в группах, где проводились исследования по контролю за физической подготовленностью футболистов 10-11 лет, были статистически проанализированы с целью определения средних показателей результативности, доказывающих эффективность проведенных исследований. На основании полученных результатов сделаны выводы.

Ключевые слова: *физическая подготовка, анализ, физические качества, контрольные испытания, средние показатели работоспособности, специфические особенности юных футболистов.*

Annotation

Мақолада ёш футболчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш ва назорат қилиш масалалари таҳлил қилинган. 10-11 ёшли футболчиларни жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун тадқиқот олиб борилган гуруҳларда ўтказилган назорат тестларининг натижалари статистик таҳлил қилиниб ўртача самарадорлик кўрсаткичлари аниқланган, ўтказилган тадқиқотнинг самарадорлиги исботланган. Олинган натижаларга асосланиб хулосалар берилган.

Калит сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, таҳлил қилиш, жисмоний сифатлар, назорат тестлари, ўртача самарадорлик кўрсаткичлари, ёш футболчиларнинг ўзига хос хусусиятлари.*

The article analyzes the issues of improving and monitoring the physical fitness of young football players. The results of control tests conducted in groups where studies were conducted to monitor the physical fitness of 10-11 year old football players were statistically analyzed in order to determine the average performance indicators proving the effectiveness of the studies. Conclusions were made based on the results obtained.

Keywords: *physical training, analysis, physical qualities, control tests, average performance indicators, specific features of young football players.*

Долзарблиги. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни устувор ривожлантиришга қаратилган давлат дастурлари қабул қилиниб, тизимли равишда, изчиллик асосида кенг қамровли ислоҳотлар амалга оширилиб келинмоқда. Ислоҳотлар негизида барча спорт турлари, жумладан спорт ўйинларига алоҳида эътибор қаратилиб, улкан ишлар амалга оширилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019-йил 4-декабрдаги ПФ-5887-сонли "Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармонида футболни оммавийлаштириш ва ҳар томонлама ривожлантириш мақсадида мунтазам равишда мусобақаларни ўтказиш орқали юқори малакали спортчиларни тайёрлаш каби муҳим масалалар белгилаб қўйилган. Зеро, футболчиларни тайёрлаш тизимини бошқариш, мусобақалар ва уларга тайёргарлик жараёнларини ташкил қилиш, уларнинг машғулотлари ва мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш уларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш, ва бошқа шу каби масалаларни ҳал қилиш бугуннинг




UZBEKISTAN













