

QISHKI OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIDA ZAMONAVIY ILM-FANNING O'RNI XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN TO'PLAMI



O'ZDTSU CHIRCHIQ 2024

**РОЛЬ СОВРЕМЕННОЙ
НАУКИ В ОЛИМПИЙСКИХ И
ПАРАЛИМПИЙСКИХ
ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА**
СБОРНИК МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

**УзГосУФКС
ЧИРЧИК 2024**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА



**“РОЛЬ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ В
ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ
ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА”**

Сборник научных статей
III й международной научно-практической конференции

Чирчик
УзГУФКиС
2024

УДК 796.96:796.015

ББК 65.011.151

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УзГУФКиС

Редакционная коллегия:

Ректор УзГУФКС проф.	Р.М.Маткаримов
Заместитель начальника управления Министерства спорта - член организационной группы	М.Ў.Арзикулов
Проректор по делам молодежи и духовно-просветительской работе УзГУФКС- член организационной группы	Ш.С.Мирзанов
Проректор по научной работе и инновациям УзГУФКС - член организационной группы	Б.Б.Мусаев
Проректор по учебной работе УзГУФКС- член организационной группы	Э.Т.Рахманов
Проректор по международным отношениям УзГУФКС - член организационной группы	Ж.Ш.Зарифбоев
Начальник учебно-методического управления УзГУФКС - член организационной группы	Д.Р.Иштаев
Начальник отдела научно-педагогической подготовки кадров УзГУФКС- член организационной группы	А.Н.Шопулатов
Заведующей кафедрой “Теория и методика зимних видов спорта” УзГУФКС - член организационной группы	С.Р.Давлетмуратов
Доцент кафедры “Теория и методика зимних видов спорта” УзГУФКС - член организационной группы	А.А. Каримов
Доцент кафедры “Адаптивная физическая культура и спорт”, координатор конференции УзГУФКС	Н.К.Светличная
Доцент кафедры “Теория и методика зимних видов спорта” УзГУФКС - член организационной группы	С.В.Федорова
Старший преподаватель кафедры “Теория и методика зимних видов спорта” УзГУФКС, - член организационной группы, секретарь конференции	Ш.С.Хожиев
Старший преподаватель кафедры “Теория и методика зимних видов спорта” УзГУФКС- член организационной группы	И.Б.Жўраев
Преподаватель кафедры “Теория и методика зимних видов спорта” УзГУФКС- член организационной группы	Ж.К.Реджепов
Преподаватель кафедры “Теория и методика зимних видов спорта” УзГУФКС- член организационной группы	С.К.Нурмаматова

Роль современной науки в Олимпийских и Паралимпийских зимних видах спорта: сб. науч. ст. / Узбекский. гос. ун-т физ. культуры и спорта; – Чирчик : УзГУФКиС, 2024

В сборник включены статьи участников 3 й Международной научно-практической конференции «Роль современной науки в Олимпийских и Паралимпийских зимних видах спорта», которая состоялась 2 мая 2024 года в г. Чирчик.

В публикациях рассматриваются современные подходы к организации учебно-тренировочного процесса в олимпийских и паралимпийских зимних видах спорта. Представлены результаты анализа работы тренеров по Олимпийскому и Паралимпийскому спорту, критерии оценки качества программ обучения и тестирования, раскрывается специфика применения инновационных методов в контексте психологической, анатомо-физиологической, технико-тактической и физической сторон подготовки спортсменов.

ISBN 978-9943-00173-1

© Учреждение образования «Узбекский государственный университет физической культуры и спорта», 2024

© «O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ		7
1	Калина Л.В. Применение виртуальных технологий в Паралимпийских командных видах спорта (на примере следж-хоккея)	7
2	Зенков В.М., Рубцова Н.О. Индивидуализация инвентаря для юных хоккеистов с ДЦП: исследование проблемы стандартизации	12
3	Частоедова А.Ю. Развития студенческого спорта на примере Китайской народной Республики	15
4	Рубцова Н.О., Артамонова Т.В., Журина М.Ю. Двигательная реабилитация детей с ДЦП в процессе спортивной подготовки в хоккее-следж на основе применения блока коррекционных упражнений	20
5	Усманова З.Т. О предсоревновательной психологической подготовке спортсменов (из опыта работы спортивного психолога)	24
6	Черных В.А. Анализ сбавок в исполнении балансовых элементов типа «Флаг» у смешанных пар в спортивной акробатике	27
7	Умаров М.Н. Высокоинтенсивная тренировочная нагрузка как фактор повышения специальной выносливости и работоспособности гимнастов	31
8	Марьин А.А., Лоцманов Я.О., Папушин Б.И. Формирование тактических действий в соревновательной деятельности лыжников-гонщиков в гонках на длинные дистанции	39
9	Хасанова Г.М. Рационализация координационных способностей студентов в процессе занятий по гимнастике	43
Секция 1: СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВИДАХ СПОРТА: СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА И МЕТОДИКИ		49
10	Рыбаченко Р.А. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям preparation of ski equipment for competitions	50
11	Савинова Е.Н. Проблемы оздоровления подрастающего поколения: инновационные образовательные и физкультурно оздоровительные технологии	53
12	Мезенцева А.А., Ташмухамедов Ж.Ш. Применение специальных средств и методических приемов для овладения техникой многооборотных прыжков фигуристов	58
13	Астапова Е.В. Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов в биатлоне	63
14	Азимкулов А. Техническая подготовка хоккеистов в возрасте 11-14 лет на льду и вне льда: современные подходы и методы.	67
15	Федорова С.В. Повышение уровня физической подготовленности девушек 15-17 лет на основе комплексного применения упражнений фигурного катания	69
16	Жамолова Д., Федорова С.В. Повышение эффективности освоения базовых элементов скольжения фигуристов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса	73
17	Билялова Н., Федорова С.В. Развитие координационных способностей юных фигуристок на этапе начальной подготовки	77

18	Федорова С.В. Развитие силы фигуристов парников на этапе совершенствования спортивного мастерства	82
19	Иргашева Ш.Б. Основные направления отбора и спортивной ориентации шпажистов на этапе начальной подготовки	87
20	Ismoilov G'., Nurmamatov G'., Xudoyberdiyev Z., Ismoilov A., Rejametov A. Bokschilarning mashg'ulot jarayonida qo'l mushaklarining kuchini rivojlantirish qurilmasidan foydalanish	92
21	Ismoilov G'., Nurmamatov G'., Rejametov A., Danebayeva T. Uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqadan keyingi tiklanish jarayoni	98
22	Lutfullina R. Effectiveness of selecting and determining suitability for table tennis sports	101
23	Nurmamatova S., Rahimov Sh. Talaba figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda mikrosikli mashg'ulot metodologiyasining samaradorligi	104
24	Qurbonov X. Yugurish turlarida yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport formasining shakllanishi va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish	107
25	Qurbonov X. Yugurish turlarida yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport formasining shakllanishi va sport-texnik tayyorgarlikni nazorat qilish	111
26	Qurbonov X. Yugurish turlarida yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport formasining shakllanishi va sport-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish	116
27	Рузимов М., Реджепов Ж. Применение круговой тренировки для подготовки хоккеистов 16-18 лет	121
28	Юсупов И., Реджепов Ж. Развитие быстроты у детей 7-10 лет на занятиях по хоккею с шайбой посредством игрового метода	125
29	Тулаганов Ш. Развития физической подготовки гандболистов	129
Секция 2: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА		134
30	Чемоданова К.С. Повышение физической работоспособности спортсменов-паралимпийцев с поражениями опорно-двигательного аппарата на основе коррекции рациона питания	135
31	Arabov X.S. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni (futbol) sport turiga tayyorlash muammolari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilganligi	140
32	Котрухова А. Методика обучения основам фигурного катания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха	143
33	Nurmamatov G'.U., Ismoilov G'.T., Rejametov A.I. Paravoleybol va tayanch-harakat tizimida kasalliklari bo'lgan bolalarni sport turiga qiziqtirish	150
34	Qodirova N. Ayollar voleybol jamoasida hamkorlik psixologiyasi	153
Секция 3: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ, ОТБОРА И МАССОВОСТИ В ВИДАХ СПОРТА		155
35	Рыбаченко Р.А. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям	156



36	Ахмедова Н. Методика повышения эффективности технической подготовки теннисистов 10-12 лет	159
37	Аъзамов Р. Влияние тренировок на физическую подготовку горнолыжников	164
38	Аъзамов Р. Развитие горнолыжного спорта в узбекистане: текущее состояние и перспективы	166
39	Аъзамов Р. Физическая работоспособность и аэробные возможности горнолыжников с учетом их возрастов	169
40	Азимқулов А. Развитие выносливости у хоккеистов на учебно-тренировочном этапе: актуальные подходы и методы	172
41	Федорова С.В. Характеристики формирования специальной выносливости в фигурном катании	174
42	Иброхимова А., Юсупова З. 14-15 Ёшли гандболчи қизларнинг жисмоний техник тайёргарлик воситаларининг самарадорлигини ошириш	178
43	Ismoilov G'.T., Nurmamatov G'.U., Axmatov J.O., Rejametov A.I. Yengil atletikachilarning noto'g'ri taqsimlangan yuklama natijasida organizmiga yetadigan zararlar va ularning oqibatlar	181
44	Nurmamatova S., Rustamov I. Figurali uchuvchilarni tayyorlashda xoreografik harakatlarning o'rni	184
45	Nurmamatova S., To'laganova S. Yosh sportchi qizlarni badiiy gimnastika bilan shug'ullanish motivini adabiyotlar tahlili orqali o'rganish	187
46	Омонова З., Павлов Ш.К. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш	190
47	Қаҳҳоров У., Юсупова З. Умумий босқич талабаларининг гандбол спорт тури бўйича жисмоний, техник тайёргарлик даражасини текшириш ва таққослаш	193
48	Қурбонбоев Ж., Исроилов Р.И. Гандбол ихтисослиги талабаларининг “СПМО” машғулотларида махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш	196
49	Рузиева Р., Павлов Ш.К. Юқори малакали гандболчиларнинг стандарт вазиятларидан фойдаланишларини таҳлил қилиш	201
50	Toshpo'latov A. Sport gimnastikasi bo'yicha 7-8 yoshli bolalarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish	205
51	Уразов С.С. Мусобақа шароитида малакали гандболчиларнинг ҳужум ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш	209
52	Vaisova G.A. Мактабгача таълимни ривожлантиришда интерактив методлардан фойдаланиш	213
53	Воҳобов Н., Исроилов Р.И. Ёш гандболчиларнинг тактик тайёргарлигини ривожланишини кузатиш	218
54	Xasanov D. Kuch qobiliyati va mushaklarning ishlash tartibiga tavsif	221
55	Ковалёв Д., Воронов А. Анализ выступления горнолыжников Узбекистана, компьютерные системы подготовки и тестирования в горнолыжном спорте	224

56	Каримов А. 13-14 Ёшдаги хоккейчиларда тезкорлик сифатларини ривожлантириш	228
57	Каримов А. Сравнение физических качеств у юных хоккеистов 13-14 лет команды Хумо и Бинокор	231
58	Каримов А. Проблемы хоккея с шайбой в Узбекистане	234
59	Mamadaliyeva N., Nurmamatova S. O'quvchi yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishda karate sport turining o'rni	236
60	Джурабаев Ж., Каримов А. Анализ эффективных действий голов при штрафных минут	239
61	Джурабаев Ж., Каримов А. Анализ технико-тактических действий игроков команды по хоккею Узбекистана на чемпионатах Азии и Океании 2023-2024 годов	241
62	Шермухамедов А.Т., Мирзалиева Э. Спорт такомиллашуви гурухи 16 ёшли футболчиларининг мусобақа фаолияти тузилмасини тадқиқ этиш натижалари	244
63	Tursinova D. Gimnastikachilarning “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” texnik harakatlarining kinematik ko'rsatkichlari	248
64	Tursinova D. Badiiy gimnastikachilarning panshe texnik harakatlarining kinematik taxlili	259
65	Рашидов Б. Анализ наиболее эффективных методов восстановления после игр и тренировок в хоккее с шайбой	263
66	Рашидов Б. Эффективные упражнения для развития координации и баланса у хоккеистов	265
67	Юсупов Н. Ёш футболчи қизларни махсус чидамлилиқ даражасини баҳолаш	269



**ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ПАРАЛИМПИЙСКИХ КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ
СЛЕДЖ-ХОККЕЯ)**

**APPLICATION OF VIRTUAL TECHNOLOGIES IN PARALYMPIC TEAM
SPORTS (THE EXAMPLE OF SLEDGE HOCKEY)**

Калина Л.В., Колмаков В.И., Картацева А.И.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск Россия

Kalina L.V., Kolmakov V.I., Kartatseva A.I.

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

kalina_red63@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается использование виртуальных технологий в паралимпийских командных видах спорта на примере следж-хоккея. Авторы анализируют потенциал виртуальной реальности и сопутствующих технологий для улучшения тренировочного процесса. Особое внимание уделяется вариантам виртуальных технологий применимых в адаптивном спорте. Результаты исследования подчеркивают значимость инновационных подходов в подготовке спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, обозначая пути повышения эффективности тренировочного процесса.

Annotation. The article discusses the use of virtual technologies in Paralympic team sports using the example of sledge hockey. The authors analyze the potential of virtual reality and related technologies to improve the training process. Special attention is paid to the options of virtual technologies applicable in adaptive sports. The results of the study emphasize the importance of innovative approaches in the training of athletes with disabilities, indicating ways to improve the effectiveness of the training process.

Ключевые слова: виртуальные технологии, адаптивный спорт, следж-хоккей, паралимпийский спорт, ВР-арена (ВР-очки).

Keywords: virtual technologies, adaptive sports, sledge hockey, Paralympic sports

АКТУАЛЬНОСТЬ

Адаптивный спорт предоставляет людям с ограниченными возможностями здоровья возможность участия в спортивных мероприятиях, способствуя их социальной интеграции, улучшению физического состояния и повышению качества жизни. Следж-хоккей, вид спорта на санях для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), является одним из ярких примеров адаптивного спорта.

В последние годы активное внедрение виртуальных технологий значительно трансформировало подходы к тренировочному процессу и развитию этого вида адаптивного спорта.



Прогресс в области адаптивного спорта тесно связан с развитием технологий, включая виртуальную реальность (VR), которая начала активно применяться для тренировочных целей в последние два десятилетия [3].

Виртуальные технологии (VR-технологии) предоставляют уникальные возможности для тренировки спортсменов, позволяя иммерсивно моделировать игровую среду и условия, что особенно важно для адаптивного спорта.

В следж-хоккее использование VR имеет большой потенциал в анализе тактики игры, изучении позиционирования игроков и развитии навыков восприятия пространства на льду. Также VR-симуляции чаще всего используются для улучшения техники, реакции спортсменов и принятия быстрых решений в условиях, максимально приближенных к реальным играм.

На международных соревнованиях, таких как чемпионаты мира и Европы, Паралимпийские игры, травматизм в следж-хоккее значительно выше, чем на соревнованиях по другим паралимпийским зимним видам спорта [1]. VR-технологии позволяют игрокам улучшить свои навыки без риска травматизма и повысить эффективность тренировочного процесса. В России VR-технологий в адаптивном спорте ежегодно применяются все более широко. Разработка отечественных VR-платформ для адаптивного спорта становится приоритетным направлением, что позволяет адаптировать мировой опыт с учетом особенностей российского спорта и повысить конкурентоспособность национальных команд на международной арене.

На данный момент недостаточно научных исследований связанных с разработкой VR-технологий, направленных на применение в тренировочном процессе в адаптивном спорте.

Цель исследования – проанализировать имеющиеся VR-технологии для применения в тренировочном процессе в следж-хоккее.

В соответствии с целью были определены следующие задачи исследований:

1. Проанализировать существующие VR-технологии в спорте.
2. Выявить параметры внедрения VR-технологий в адаптивный спорт.
3. Сформулировать преимущества и выявить ограничения по использованию VR-реальности в тренировочном процессе в адаптивном спорте.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели и с учетом сформированных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ существующих VR-приложений.



Проведенный анализ научно-методической литературы позволил выявить проблемные направления, связанные с применением VR-технологий в адаптивном спорте.

Первым этапом исследования стало посещение VR-арены спортсменами следж-хоккейной команды г. Красноярска. 20 человек с нарушением опорно-двигательного аппарата, занимающиеся следж-хоккеем не менее двух лет в возрасте от 10 до 22 лет [2].

VR-арена (Virtual Reality арена) — это специализированное пространство, оборудованное для игр и развлечений в VR-реальности. Такие арены предоставляют пользователям возможность погрузиться в виртуальные миры с помощью VR-гарнитур и других устройств, таких как трекеры движений, в том числе с использованием специальных костюмов для улучшения ощущений от взаимодействия с виртуальной средой.

В VR-аренах используются самые разные игры и приложения преимущественного зарубежного производства, в нашем случае на арене - шутеры от первого лица.

Возможность участия людей с ограниченными возможностями в играх на VR-аренах зависит от конкретного типа ограничений и от того, насколько гибко оборудование и программное обеспечение могут быть адаптированы к их нуждам.

Потребовалась следующая адаптация:

1. Индивидуальная настройка оборудования.
2. Адаптация интерфейса пользователя.
3. Тьютерство: человек, использующий кресло для передвижения на коляске нуждается в тьютерстве, при этом тьютер должен быть в VR-очках и проходить этапы совместно. При этом необходимо разделить по категориям участников в сопровождении и без для участия в разных игровых сессиях, а также для обеспечения безопасности при прохождении этапов максимально снизить скорость при передвижении по площадке.
4. Доступность контента – выбор игры с максимально простым сценарием.

В ходе проведенного эксперимента были выявлены следующие ограничения использования VR-арен в тренировочном процессе:

1. Доступность оборудования: не все VR-арены обладают необходимым адаптивным оборудованием или интерфейсами для людей с ОВЗ, что делает доступ к ним ограниченным.

2. Сенсорная перегрузка: VR-опыт может быть интенсивным и вызывать сенсорную перегрузку у людей с чувствительностью к визуальным или аудио стимулам.



3. Физические ограничения: некоторые игры и опыты в VR требуют активных действий, которые могут быть недоступны или вызывать дискомфорт у людей с определёнными ограничениями в двигательной сфере.

4. Технические барьеры: навигация по VR-реальности и управление в ней могут представлять сложность для людей с ограничениями зрения, слуха или когнитивными нарушениями без специализированных решений.

5. Отсутствие переноса двигательных навыков, необходимых для совершенствования физической подготовки спортсменов.

Вторым этапом стало исследование, направленное на подбор игр для тренировки скоростных качеств, вестибулярной устойчивости, координационных способностей и развития тактики и техники в следж-хоккее. Запрос был сформирован исходя из того, что основой повышения скорости передвижения в санях необходимо развитие суставов, сухожилий и мышц плечевого пояса (трапециевидной, дельтовидной, бицепса, трицепса, грудной), мышц шейного отдела, широчайшей мышцы спины, мышц брюшного пресса, мышц разгибателей спины [4]. Кроме этого, огромное внимание необходимо уделять развитию мышц предплечья и кисти.

С этой целью на базе лаборатории «Digital Humanities» Сибирского федерального университета было проанализировано двадцать VR – игр, используемых в домашних и клубных условиях.

Анализ проводился с учетом нескольких ключевых параметров: кроссплатформенность, доступность с применением VPN и без VPN, интеграция с периферийным оборудованием для управления, оценка влияния на биомоторику.

Кроссплатформенность оценивалось по параметрам использование портативного компьютера с VR-очками или автономно только VR- очки. В параметре «доступность» оценивалась цифровая игровая платформа подключение без VPN, тип доступа - бесплатный или платный доступ.

«Взаимодействие с управлением» - возможность взаимодействия без периферийных устройств или только с помощью периферийных устройств (клавиатура, мышь, джойстик). Шкала оценивания от 1-5 баллов.

Биомоторика по следующим критериям: скорость реакции, мышечная нагрузка, управление равновесием. Шкала оценивания от 1 до 5 баллов.

В результате анализа этих параметров были выделены игры, наиболее благоприятные для укрепления и развития верхнего отдела тела. Среди выявленных игр выделяются Beat Saber, Summer Funland, Gorilla Tag и Sprint Vector, как особо релевантные для указанных целей исследования



РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Виртуальная реальность открывает новые возможности для тренировочного процесса, позволяя создавать индивидуальные, специальные и безопасные условия для подготовки спортсменов.

Разработка виртуальных приложений для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и их применение в тренировочном процессе представляет собой перспективное направление, которое может привести к значительным улучшениям в спортивной подготовке и реабилитации. При этом, можно выделить положительные стороны внедрения VR-технологий:

- индивидуализация тренировок: виртуальные приложения могут быть адаптированы под конкретные нужды и ограничения каждого спортсмена, обеспечивая более эффективный и безопасный тренировочный процесс;
- улучшение мотивации: использование игровых элементов и виртуальных соревнований может повысить мотивацию спортсменов к регулярным тренировкам;
- обратная связь в реальном времени: виртуальные приложения могут предоставлять мгновенную обратную связь по технике выполнения упражнений, помогая избегать ошибок и травм;
- доступность тренировок: спортсмены с ОВЗ могут тренироваться в удобной для них обстановке без необходимости посещения специализированных спортивных объектов;
- иммерсивный опыт без физических ограничений: VR позволяет людям с ОВЗ ощутить себя свободными от физических ограничений. Например, человек на инвалидной коляске может испытать ощущение полёта или бега.

Однако, как и любая технология, она имеет свои ограничения.

1. Технические барьеры: для использования виртуальных приложений требуется доступ к специализированному оборудованию и интернету, что может быть не всегда доступно.
2. Сенсорная перегрузка: некоторые пользователи могут испытывать дискомфорт или сенсорную перегрузку от VR.
3. Физические ограничения: не все типы упражнений могут быть адекватно симулированы в VR, что ограничивает возможности тренировок. Имеются ограничения по возрасту.

Список литературы

1. Калина Л. В. Биолого-медицинские аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в следж-хоккее / Л. В. Калина, В. И. Колмаков, Л. И. Вериго, А. И. Картавцева, С. Н. Чернякова // Журн. Сиб. федер. ун-та. Биология, 2024. 17(1). С. 5–18. EDN: QCDDVX



2. Калина, Л. В. История развития следж-хоккея в Красноярске: от рекреации к спорту / Л. В. Калина // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях, Красноярск, 16–17 сентября 2022 года / Отв. редактор М.А. Ермакова . Том Часть 2. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. – С. 32-35. – EDN XOZNPД.

3. Калина, Л. В. О возможности использования технологии виртуальной реальности в адаптивном спорте / Л. В. Калина // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: Материалы VII Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 02 июня 2023 года. – Санкт-Петербург: Без издательства, 2023. – С. 207-213. – EDN VTHBHE.

4. Обзор научной литературы по проблеме адаптивного физического воспитания на современном этапе / А. И. Картавцева, Л. В. Калина, О. Б. Лобанова, Д. Д. Бурушкин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 1(142). – С. 81-83. – EDN IQMFNX.

УДК 376.2

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЮНЫХ
ХОККЕИСТОВ С ДЦП: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ
СТАНДАРТИЗАЦИИ**

**INDIVIDUALIZATION OF EQUIPMENT FOR YOUNG HOCKEY
PLAYERS WITH CEREBRAL PALSY: A STUDY OF THE PROBLEM OF
STANDARDIZATION**

Зенков В.М., Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Российский
университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

Zenkov V.M., Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia
znkvktr@gmail.com

Рубцова Н.О., Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Российский
университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

Rubtsova N.O., Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia
Nataly.rubtzova@gmail.com

Аннотация. В данном исследовании представлен анализ данных, полученных в результате опроса тренеров по хоккею-следж. Основная цель опроса



заключалась в выявлении уровня осведомленности тренеров относительно проблемы подбора специального инвентаря и его индивидуальной модификации для юных спортсменов с детским церебральным параличом (ДЦП), занимающихся хоккеем-следж.

Annotation. This study presents an analysis of data obtained from a survey of sledge hockey coaches. The main purpose of the survey was to identify the level of awareness of coaches regarding the problem of selecting special equipment and its individual modification for young athletes with cerebral palsy (cerebral palsy) involved in sledge hockey.

Ключевые слова. хоккей-следж; специальный инвентарь; индивидуальные модификации; детский церебральный паралич.

Keywords. sledge hockey; special equipment; individual modifications; cerebral palsy.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается растущий интерес к адаптивной физической культуре и спорту среди лиц с ограниченными возможностями. Однако, специалисты, работающие в этой области, сталкиваются с рядом проблем, таких как недостаток научно-методического обеспечения и недостаточность специализированного оборудования. Дети и подростки с ДЦП имеют особые потребности в оборудовании и методиках тренировок, особенно в игровых видах спорта, таких как хоккей-следж. Несмотря на разработанные специализированные инструменты, доступность и удовлетворение потребностей таких спортсменов остаются проблематичными.

Исходя из этого, индивидуальный подбор и модификация оборудования становятся ключевыми аспектами работы с юными спортсменами с ДЦП. В данном исследовании мы предполагаем, что стандартизация индивидуальных модификаций спортивного инвентаря может улучшить качество тренировочного процесса и помочь сохранить реабилитационный потенциал. Для подтверждения этой гипотезы был проведен опрос тренеров по хоккею-следж и анализ их ответов с использованием методов математической статистики. Полученные данные позволяют сделать выводы о необходимости стандартизации индивидуальных модификаций инвентаря для юных спортсменов с ДЦП, занимающихся хоккеем-следж.

Цель исследования. Заключается в подтверждении предложенного нами предположения о необходимости и целесообразности стандартизации различных видов индивидуальных модификаций спортивного инвентаря для молодых хоккеистов с детским церебральным параличом (ДЦП), занимающихся хоккеем-следж. Мы стремимся выявить, как эти модификации могут положительно влиять на тренировочный процесс и облегчить освоение спортивных навыков.

Для достижения данной цели мы использовали следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент,



анкетирование и методы математической статистики. В течение 4 месяцев мы активно участвовали в тренировочном процессе юных спортсменов с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата, осуществляли наблюдения за ними и проводили опрос среди опытных тренеров по хоккею-следж.

Анализ и интерпретация результатов исследования.

Мы обратили внимание на следующие аспекты в процессе анализа и интерпретации полученных данных. Во-первых, опытность тренеров в хоккее-следже (66,7% с опытом работы более 3 лет) подтверждает достоверность и компетентность полученных ответов. Затем мы объединили группы вопросов для более точной оценки предпочтений и потребностей тренеров.

Ответы на вопросы о контингенте, с которым работают тренеры, выявили, что наибольшая часть тренеров занимается с детьми возрастом от 7 до 12 лет, а наиболее часто встречаемым диагнозом среди их подопечных является ДЦП (32,6%).

Анализ ответов на вопросы о подборе специального инвентаря показал, что более половины тренеров считают эту проблему значительной (61,1%), что подчеркивает актуальность нашего исследования.

Ответы на вопросы о частоте использования индивидуальных модификаций подтвердили, что большинство тренеров имеют опыт работы с такими модификациями и считают их целесообразными. Результаты также показали, что наибольшая потребность в модификациях оборудования у спортсменов с ДЦП и Spina Bifida.

Наш анализ подтвердил, что индивидуальные модификации специального инвентаря имеют положительное влияние на тренировочный процесс и ускоряют освоение двигательных навыков. Важно отметить, что большинство тренеров дает рекомендации родителям относительно индивидуальных модификаций и признает их значимость для успешного занятия спортом.

Выводы. В итоге нашего исследования мы приходим к следующим выводам. Во-первых, наше предположение о целесообразности индивидуальных модификаций спортивного инвентаря и их положительном влиянии на тренировочный процесс получило частичное подтверждение в результате опроса тренеров по хоккею-следж. Это указывает на актуальность проблемы стандартизации модификаций и их индивидуализации при необходимости.

Однако понимание опрошенных о реализации данной концепции остается недостаточным, так как вопрос индивидуализации спортивного инвентаря в юношеских командах практически не освещается.

Для успешной реализации индивидуальных модификаций необходимо согласованное взаимодействие между тренерским составом, специалистами по



адаптивной физической культуре и инженерами. Это позволит стандартизировать и структурировать процесс модификаций специального инвентаря, что упростит работу тренеров по хоккею-следж и сделает рекомендации для родителей более точными и доступными.

Таким образом, стандартизация модификаций спортивного инвентаря будет способствовать эффективному взаимодействию между всеми участниками процесса и повысит качество занятий адаптивным спортом.

Литература

1. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е.В. Семёнова, Е.В. Клочкова, А.Е. Коршикова-Морозова, А.В. Трухачёва, Е.Ю. Заблоцкис. – М.:Лепта Книга, 2018. – 584 с.
2. Социология физической культуры и спорта: учебно – методический комплекс для студентов 3 курса специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» / С.А. Иванов; М-во образов. РБ, УО «ГГУ им. Ф. Скорины». – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2006. – 190 с.
3. Особенности физической подготовки в следж-хоккее/Иванов А.В., Баряев А.А., Бадрак К.А.//Методическое пособие.- СПб: СПБНИИФК, 2017-42 с.
4. World para ice hockey rules 2018-2022.

УДК 372.879.6

РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS ON THE EXAMPLE OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Частоедова А.Ю. Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия
Chastoedova A.Yu. Kuban State University of Physical Culture, Dispute
and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация: в статье анализируются пути развития студенческого спорта в рамках спортивной реформы Китайской Народной Республики.

Annotation: within the framework of this work, the reform of the development of mass sports in the People's Republic of China is considered, in particular, the direction of reform related to the development of university sports and the integration of education and sports.

Ключевые слова: студенческий спорт, КНР, реформа, интеграция, высшее образование, спортивные клубы.

Keywords: student sports, China, reform, integration, higher education, sports clubs



Актуальность. Студенческий спорт с полным основанием можно считать одной из фундаментальных основ массового спорта. Кроме того, именно студенчество представляет собой будущий капитал государства, определяющий его развитие.

В России уделяется огромное значение развитию студенческого спорта. В настоящее время развитие студенческого спорта в России осуществляется в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами, разработанными заинтересованными министерствами. Так, в соответствии с Федеральным законом от 3 декабря 2011 г. № 384-ФЗ студенческий спорт рассматривается как составная часть массового спорта, введено понятие студенческой спортивной лиги. Регламентация деятельности студенческих спортивных клубов, создаваемых в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации студенческого спорта образовательными организациями, осуществляется в соответствии со статьями 19 и 28 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» [2].

Однако, всегда есть возможность проводить работу эвристического характера, искать пути дальнейшего развития и совершенствования. Одним из путей поиска средств совершенствования является сравнительный анализ. В данном контексте было бы интересно рассмотреть опыт развития студенческого спорта на примере другого государства.

Цель данной работы является изучение опыта в развитии студенческого спорта в Китае. Как известно, Китайская Народная Республика является лидером во многих сферах жизнедеятельности государства, в том числе и в спорте. Именно поэтому, по нашему мнению, было бы интересно изучить опыт развития студенческого спорта в этом государстве.

Методы и организация исследования. Основным методом достижения поставленной цели явилось изучение научных, методических и статистических источников по данному вопросу.

Результаты и их обсуждение. Китайская Народная Республики уже достаточно давно зарекомендовала себя в качестве ведущей спортивной державы. Однако система массовой физической-культуры и спорта на этом фоне оказалась недостаточно развитой по мнению китайских специалистов. В связи с этим в 1980-х годах была предпринята попытка реализовать спортивную реформу, в результате которой физические упражнения должны стать неотъемлемой частью образа жизни китайцев [1].

Основное место в разработанной национальной программе физической подготовки отводилось вопросам реформирования и модернизации физического воспитания в высших учебных заведениях. Согласно принятому документу преподаватели высших учебных заведений по физической культуре, а также



собственно руководство учебных заведений становятся ключевыми фигурами ключом реформы физического воспитания всего населения [1]

В рамках реализации данной реформы было запланировано вывести спортивную подготовку за рамки узкопрофессиональной деятельности и стимулировать создание спортивных клубов при и колледжах и университетах, расширив, таким образом, охват населения массовым спортом. Главное управление развития государственного спорта в рамках данной реформы предложило с одной стороны усилить культурное образование спортсменов, а с другой – поощрять создание спортивных команд высокого уровня при учебных заведениях, осуществляя, таким образом, интеграцию спортивной деятельности в образование.

Была разработана концепция «Интеграция образования и спорта», подразумевавшая систему сотрудничества между органами образования и управления спортом с целью всестороннего развития высококачественных конкурентоспособных спортивных талантов среди обучающейся молодёжи. Это потребовало от департаментов спорта и образования внедрения административного разделения труда и тесного сотрудничества одновременно, а также гибких и разнообразных форм реализации задуманного. Отдел образования решал вопросы культурного образования, а также некоторые вопросы спортивной подготовки, отдел спорта же взял на себя функции по управлению спортивными клубами, организации соревнований между учебными заведениями различного уровня, а также отбор высококонкурентных спортивноодаренных молодых людей.

В 1987 году Государственная комиссия по образованию издала «Уведомление о пробном наборе спортсменов высокого уровня в некоторые общеобразовательные колледжи и университеты», в котором предлагалось, чтобы подготовка спортсменов высокого уровня шла по пути «сочетания спорта и образования» и одобрила создание спортивных команд высокого уровня в 57 университетах по всей стране. Параллельно решалась задача вовлечения в образовательный процесс спортсменов-профессионалов, закончивших спортивную карьеру. Достаточно часто до начала реформы такие люди имели очень низкий уровень образования и соответственно трудности с трудоустройством. В рамках реформы предлагалось привлекать их к обучению по неспортивным специальностям.

В мае 1995 года Государственная комиссия по образованию обнародовала «Уведомление об экспериментальном создании спортивных команд высокого уровня в некоторых колледжах и университетах» и последующем развитии соревнований высокого уровня, таких как СУВА (Национальная баскетбольная лига колледжей).



В 2002 году «Заключения ЦК Коммунистической партии Китая и Государственного совета о дальнейшем усилении и совершенствовании спортивной работы в новую эпоху» и «Заключения о дальнейшем усилении культурно-просветительской работы спортсменов», выпущенные совместно Государственным управлением спорта и Министерством образования еще больше усилили культурно-просветительскую работу среди спортсменов, выдвинули новые требования по всестороннему повышению их идейно-нравственных, научных и культурных качеств. По мнению Главного управления государственного спорта интеграция спорта и образования, а также усиление культурного образования спортсменов, являются необходимыми условиями поддержания и совершенствования национальной системы, а также содействия всестороннему, скоординированному и устойчивому развитию спорта. На сегодняшний день уже можно наблюдать некоторые достаточно успешные промежуточные результаты реализации реформы по интеграции спорта и образования.

В практическом отношении интеграция спорта и образования реализуется по четырем направлениям [3].

В основе первого направления стоит задача социальной интеграции людей, завершивших спортивную карьеру. Государство стимулирует колледжи и университеты к приему на обучение таких спортсменов, оказывая им существенную финансовую поддержку. Основная проблема в реализации данного направления заключается в том, что профессиональные спортсмены имеют невысокий уровень образования, поэтому обучение в высших учебных заведениях сопряжено для них с определенными трудностями, и не все проходят этот путь до конца.

Вторым направлением является создание спортивных команд при колледжах и университетах. На учебные заведения возложена государством ответственность за создание и подготовку спортивных команд высокого уровня. В качестве успешного примера развития данного направления можно привести мужскую команду по волейболу университета Бэйхан, которая параллельно является сборной командой Пекина, а также женскую команду по софтболу Нанкинского технологического университета, также являющуюся сборной командой провинции Цзянсу. При этом спортсмены-студенты, принимающие активное участие в соревновательной деятельности и демонстрирующие значительные достижения, могут быть частично освобождены от посещения занятий. Для них учебные учреждения разрабатывают специальные планы подготовки. В качестве проблемы при реализации данного направления можно отметить достаточно высокие материальные затраты, задействование большого количества высококвалифицированных преподавательских ресурсов на



разработку и реализацию специальных учебных программ для студентов-спортсменов при достаточно высокой стоимости обучения в целом. Пока нет окончательного понимания о результативности реализации данного направления.

В рамках следующего направления колледжи и университеты набирают на обучение действующих спортсменов высокого уровня. Действующие спортсмены, поступающие в колледжи и университеты, также могут пользоваться системой гарантий финансирования системы образования, которая соответствует спортсменам, закончившим спортивную карьеру и получающим государственную пенсию. Условно говоря, самая большая проблема этой модели заключается в том, есть ли у спортсменов достаточно времени, чтобы посвятить себя обучению.

В рамках реализации четвертого направления колледжи и университеты напрямую взаимодействуют со спортивными школами начального и среднего звена, образуя таким образом независимую систему обучения, создания команд и развития студенческого спорта. Наиболее известным в этом плане является Пекинский технологический институт. Университетские команды, созданные в рамках данного направления, имеют возможность принимать участие в соревнованиях профессиональных лиг.

Большинство специалистов приходят к выводу, что данная модель является наиболее перспективной. Во-первых в рамках данной модели статус студента-спортсмена остается неизменным. Благодаря многоступенчатой и последовательной взаимосвязи между учреждениями различных ступеней в рамках модели выстроено четкое понимание о соотношении между обучением и тренировочным процессом, что позволяет рационально распределять внимание на обе стороны деятельности студентов-спортсменов. Данные команды, как правило, носят некоммерческий характер. Широкое спонсорское участие в данной модели построения студенческого спорта принимают различные крупные компании, финансирующие соревновательную деятельность, компенсируемую посредством реализации билетов на крупные спортивные мероприятия с участием студенческих команд. Поэтому команды данной модели не участвуют в коммерческой деятельности. Благодаря этим преимуществам данное направление кажется наиболее перспективным и популяризуется государством посредством масс-медиа.

Таким образом, если время подтвердит успешность такого направления развития студенческого спорта, это может в целом способствовать развитию спортивной индустрии государства в целом.

Выводы. В заключение можно отметить наличие некоторого сходства в подходах к развитию студенческого спорта в КНР и РФ. Однако, многие



моменты существенно различаются, что может дать определенную информацию к размышлению.

Список литературы.

1. Ван Цзыпу. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 1999 183 с. РГБ ОД, 61:00-13/384-3
2. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Развитие студенческого спорта в России // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5-3. – С. 535-539; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35948> (дата обращения: 28.03.2024)
3. Хуан Юнь ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ КИТАЯ // Современное педагогическое образование. 2023. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-prepodavaniya-fizkultury-v-vuzah-kitaya> (дата обращения: 29.03.2024)

УДК 796.012.232

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ДЦП В ПРОЦЕССЕ СПОРТВНОЙ ПОГОТОКИ В ХОККЕЕ-СЛЕДЖ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ БЛОКА КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ MOTOR REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING IN ICE HOCKEY-SLEDGE BASED ON THE USE OF A BLOCK OF CORRECTIVE EXERCISES

Рубцова Н.О., Артамонова Т.В., Журина М.Ю.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

nataly.rubtzova@gmail.com

Rubtsova N.O., Artamonova T.V., Zhurina M.Y.

Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Аннотация. Развитие детей с диагнозом детский церебральный паралич отличается наличием значительного количества нарушений постоянного характера, существенно влияющих на их последующую жизнедеятельность. Занятия следж-хоккеем требуют от ребенка хорошей двигательной базы, физической и функциональной подготовленности. Для эффективного освоения спортивных двигательных навыков в этом виде спорта и достижения высоких спортивных результатов необходимо обеспечить коррекцию психомоторных дефектов и патологических установок на основе включения специальных блоков упражнений на начальном этапе спортивной подготовки с учетом особенностей данной нозологии.

Annotation. The development of children diagnosed with cerebral palsy is characterized by the presence of a significant number of permanent disorders that significantly affect their subsequent life activity. Sledge hockey classes require a child



to have a good motor base, physical and functional fitness. In order to effectively master sports motor skills in this sport and achieve high athletic results, it is necessary to ensure the correction of psychomotor defects and pathological attitudes based on the inclusion of special blocks of exercise blocks at the initial stage of sports training, taking into account the peculiarities of this nosology.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, психомоторика, хоккей-следж, адаптивный спорт.

Keywords: cerebral palsy, psychomotor, sledge hockey, adaptive sports.

Актуальность: Дети с детским церебральным параличом, имеют двигательные нарушения постоянного характера, существенно влияющие на их последующую жизнедеятельность. Так как мышечная сила, объем активных и пассивных движений снижены, наблюдаются трудности в выполнении автоматизированных действиях, это касается не только спортивной деятельности, но и тех действий, которые необходимы ребенку в повседневной жизни: передвижение, одевание, прием пищи, нарушения речи и письма [1,2]. Это обуславливается фрустрацией потребностей в связи с возникновением ограничений в различных сферах жизни.

Результаты. По результатам проведения педагогического эксперимента отмечаются достоверные различия по большинству исследуемых показателей между контрольной и экспериментальной группой по уровню психомоторного развития, в пользу экспериментальной группы, что свидетельствует об эффективности разработанной нами экспериментальной методики в системе спортивной подготовки детей с ДЦП.

Адаптивная физическая культура и спорт, являются основными направлениями двигательной реабилитации детей с инвалидностью, которые представляют собой в том числе комплекс мероприятий и упражнений, направленных на развитие спортивно-оздоровительного потенциала. Повышение самостоятельности в повседневной жизни, социальной активности и, как следствие, социальной адаптации детей с ДЦП в современном обществе будут достоверным подтверждением эффективности комплексной реабилитации таких детей [4]. Занятия следж-хоккеем требуют от ребенка хорошей двигательной, физической и функциональной подготовленности, при условии выраженных двигательных сдвигов [3]. Для эффективного освоения спортивных двигательных навыков в этом виде спорта и достижения высоких спортивных результатов необходимо заложить качественную двигательную базу на начальном этапе подготовки, с включением коррекционных блоков с учетом особенностей данной нозологии.

Сочетание двигательных и физических особенностей следж-спортсменов и специфика самого вида спорта требуют разработки специальных методик



коррекции дефектов психомоторики особенно в начале спортивной карьеры, что и определило актуальность исследования.

Педагогический эксперимент проходил с экспериментальной группой на базе Академии «Спартак» в секции по адаптивному хоккею с командой следж-хоккеистов «Спартак», г. Москва, которая состояла из 10 детей 8-11 лет и занималась по разработанной нами методике. Контрольной группой в аналогичном составе занималась на базе следж-хоккейной команды «Торпедо». Адрес: г. Нижний Новгород.

В исследовании принимали участия мальчики, имеющие следующие нарушения ОДА: спастическая форма ДЦП, контрактуры тазобедренных и коленных суставов, нарушения осанки, передвигающиеся самостоятельно с дополнительной опорой.

Занятия у экспериментальной и контрольных групп проводились следующим образом: тренировка в зале ОФП (60 мин) 2 раза в неделю, СФП (ледовая тренировка 60 мин) 2 раза в неделю, бросковая тренировка на «сухом льду» (30 мин) 1 раз в неделю.

На основе анализа научно-методических источников и результатов констатирующего эксперимента была разработана методика, в которую вошли: дыхательные упражнения; упражнения для тренировки мышечно-суставного чувства; упражнения на профилактику и коррекцию контрактур; упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на коррекцию дефектов крупной и мелкой моторики; упражнения на развитие статического и динамического равновесия; упражнения на вертикализацию.

Динамика показателей уровня психомоторного развития следж-хоккеистов экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента представлена на рисунке 1.



Рисунок 1. Сравнение показателей уровня психомоторного развития испытуемых контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

Достоверные различия в тестировании уровня психомоторного развития говорят об эффективности применяемого блока, направленного на вертикализацию следж-спортсменов, что позволило вызвать должную реакцию



познотонической мускулатуры и разгрузить опорно-двигательный аппарат вследствие с вынужденным положением тела «сидя» в санях.

Таблица 1. Сравнительные результаты психомоторного развития следж-хоккеистов с ПОДА экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) групп после эксперимента

тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа			Критерий Манна-Уитни
	ME	25%	75%	ME	25%	75%	
Переход из положения лежа в положение сидя 30 сек (кол-во раз)	10	7	15	14	10	18	7*
Повороты туловища, (балл)	5,5	4	7	7	5	8	34
Бросок мяча в цель (балл)	28	20	33	40	30	50	23*
Тест «Противопоставление пальцев», (балл)	7,5	5	9	8	6	9	52
Тест «Реципрокная координация рук», (балл)	6,3	4	7	8	7	9	33*

$p \leq 0,05$ при $n=10$, Укр.= при $p \leq 0,05$

Отсутствие достоверных различий в тестирование: «Повороты туловища» говорит о том, что в тренировке следж-хоккеиста на начальном этапе основной упор должен быть сделан на проработку постуральных мышц, для фиксирования позы, удержания положения тела в динамике и в равновесии, так как данная необходимость продиктована спецификой вида спорта. В тесте «Противопоставление пальцев» достоверные различия свидетельствуют об эффективности включения комплекса на мелкую моторику рук, который способствовал не только улучшению навыков манипуляцией шайбы клюшкой, но также повлиял на развитие социально-бытовых и учебных навыков испытуемых.

Однако, для детей с ДЦП необходимо значительно увеличивать длительность начального этапа спортивной подготовки в сложно-координационных видах спорта, к которым можно отнести хоккей-следж в связи с особенностями применения специального инвентаря, предъявляющего еще более высокие требования к состоянию позно-тонической мускулатуры туловища юного спортсмена и уровню его двигательной базы в целом.

Литература

1. Воронин Д. М., Чайченко М. В. Технологии использования физической реабилитации при восстановлении детей с ДЦП // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-2. URL:



<https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-ispolzovaniya-fizicheskoy-reabilitatsii-pri-vosstanovlenii-detey-s-dtsp> (дата обращения: 30.01.2024).

2. Гордеева, Н. В. Комплексная характеристика нарушений здоровья у детей раннего возраста со спастическими формами ДЦП и их прогнозирование : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Н. В. Гордеева. – Иваново, 2015. – 16 с.

3. Захаров, Е.В. Развитие следж-хоккея как эффективного средства физической реабилитации лиц с нарушением ОДА. // Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Нижний Новгород, 2021. – С. 157-161.

4. Чернова, Л. Н. Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП / Л. Н. Чернова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 18 (360). — С. 380-383. — URL: <https://moluch.ru/archive/360/80417/> (дата обращения: 01.02.2024).

УДК 796.01:159.9

О ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА)

ABOUT PRE-COMPETITION PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES (FROM THE EXPERIENCE OF A SPORTS PSYCHOLOGIST)

Усманова З. Т. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Usmanova Z. T. Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

usmanova-zuhra@mail.ru

Аннотация. В данной статье спортивный психолог делится опытом работы со спортсменами для снижения их психической напряженности перед соревнованием. Представлена авторская рабочая тетрадь – практическое руководство для спортсмена на различных этапах его спортивной карьеры. Доказывается, что теория самоэффективности играет важную роль в практике спорта.

Ключевые слова: предсоревновательная подготовка, спортивный психолог, теория самоэффективности, установка на рост.

Annotation. In this article, a sports psychologist shares his experience of working with athletes to reduce their mental tension before a competition. The author's workbook is presented - a practical guide for an athlete at various stages of his sports career. It is proved that the theory of self-efficacy plays an important role in the practice of sports.

Key words: pre-competition preparation, sports psychologist, self-efficacy theory, growth mindset

Актуальность. Во время соревнований спортсмену важно реализовать то, что заложено годами упорных тренировок. Одной из задач психологического



сопровождения в спорте выступает поддержание спортсмена и снижение его психической напряженности перед соревнованием. Проблема предсоревновательной тревоги в спорте является одной из частых обращений спортсмена к психологу.

По мнению В. Г. Сивицкого, психологическую подготовку в спорте должен осуществлять сам спортсмен, где тренер может помочь если это будет необходимо; спортсмен по поручению тренера и если спортсмен нуждается в помощи спортивного психолога, то он может обратиться к данному специалисту; спортсмен в тандеме с психологом, где тренер не вмешивается в процесс его подготовки к соревнованию и наконец, когда в процессе подготовки к соревнованию участвуют и сам спортсмен, и тренер, и спортивный психолог [1].

Методы и организация исследования. По роду своей деятельности мне часто приходится опираться на теорию самоэффективности (self efficacy theory). Теория самоэффективности является частью социальной когнитивной теории Альберта Бандуры, опубликованной в 1986 году. Данная теория фокусируется на осуществлении контроля над своими мыслями, чувствами. Автор предположил, что на фобическое поведение человека больше влияют суждения о самоэффективности, чем ожидания результата. Теория самоэффективности А. Бандуры имеет важную роль в практической психологии спорта. Убеждения спортсменов в своей способности принимать правильное решение в условиях соревновательного стресса можно рассматривать как стратегию преодоления трудностей при принятии решений в условиях конкуренции. Самоэффективность в спортивной деятельности имеет два измерения: 1) уверенность в успешном прогнозировании и выборе правильной реакции; 2) эффективность при выполнении выбранной реакции [2].

В предсоревновательной психологической подготовке спортивный психолог использует следующие средства и методы: диагностика психического состояния спортсмена, беседа, анкетирование, тренинговая работа, психотехнические игры и упражнения, психологическая консультация, идеомоторная тренировка. Спортивный психолог обучает приемам саморегуляции, участвует в создании благоприятного психологического климата в команде, способствует развитию психических качеств, оказывает помощь в психологическом анализе предыдущих соревнований и др.

Целью профессиональной деятельности тренера и спортивного психолога выступает повышение уровня спортивных результатов. В работе спортивного психолога, при подготовке психики спортсмена к соревнованию, необходимо создавать установку на его рост и развитие, делая акцент на сам процесс, достижение соревновательной цели. Суть моей работы сводится к тому, чтобы научить спортсмена делать простые вещи с превосходной последовательностью.



Нами разработана рабочая тетрадь «Личная эффективность спортсмена». Это практическое руководство разработано для спортсменов на различных этапах его спортивной карьеры. Цель которого является формирование навыков уверенного поведения спортсмена, адекватной самооценки и положительного отношения к себе. Важно научиться познавать себя, расставлять приоритеты в своих конкурентных целях и разработать чёткие стратегии их достижения. Содержание рабочей тетради разделено на 6 блоков. Каждый блок посвящен конкретной теме, где содержатся текстовый материал и задания для развития личностной эффективности спортсмена. Первый блок «Познай себя» направлен на осознание себя, своих сильных и слабых сторон; второй блок «Целеполагание и смысл моего занятия спортом» посвящен развитию навыков целеполагания, осознания того, чем я занимаюсь и осознания участниками своей способности достигать намеченные цели; третий блок «Я и другие»; четвертый блок направлен на управление стрессом и развитие психической устойчивости в спортивной деятельности; пятый и шестой блоки носят названия «Визуализация в спорте» и «Разговор с самим собой».

Результаты и их обсуждение. Рабочая тетрадь спортсмена поможет сформировать позитивное «Я», чтобы каждый юный спортсмен имел множество представлений о себе, был удовлетворен собой и чувствовал свой потенциал, и у него была максимальная возможность проявить себя, как личность. Успешный спортсмен – тот, кто достигает поставленной цели (задачи), а не тот, кто лучше другого.

Заключение. Личная эффективность спортсмена один из главных стимулов в тренировочном и соревновательном процессе. Она вносит вклад в изучение и понимание спортивной мотивации, подчёркивает важность личности спортсмена и восприятие его личных способностей как ключевых факторов определяющих успешные результаты. Рабочая тетрадь даёт положительный отклик со стороны тренеров, позитивный результат и мотивационный заряд не только для родителей, но и самих спортсменов, мечтающих быть похожими на своих кумиров.

Список литературы:

1. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2006. - № 6. - С.40-43
2. Encyclopedia of Applied Psychology by Charles D. Spilberger. 2004, P. 575-584. e Book ISBN: 9780080547749



**АНАЛИЗ СБАВОК В ИСПОЛНЕНИИ БАЛАНСОВЫХ
ЭЛЕМЕНТОВ ТИПА «ФЛАГ» У СМЕШАННЫХ ПАР В СПОРТИВНОЙ
АКРОБАТИКЕ**

**ANALYSIS OF DEDUCTIONS IN THE PERFORMANCE OF
BALANCE ELEMENTS OF THE “FLAG” TYPE FOR MIXED PAIRS IN
SPORTS ACROBATICS**

Черных В.А., Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань Россия
Chernykh V.A., Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan Russia
lera_chernyx2003@mail.ru

Аннотация. В статье дается описание сбавок за ошибки при выполнении элементов типа «Флаг» в спортивной акробатике. Рассматриваются видеоматериалы Чемпионатов России и Мира с целью определения встречаемости ошибок при выполнении элемента в соревновательных программах акробатов смешанных пар и значимости этих сбавок в общей оценке за все упражнение.

Annotation. The article describes deductions for errors when performing elements of the “Flag” type in sports acrobatics. Video materials of the Russian and World Championships are considered in order to determine the occurrence of errors when performing an element in the competitive programs of mixed pair acrobats and the significance of these deductions in the overall score for the entire exercise.

Ключевые слова: спортивная акробатика, смешанные пары, сбавки, «Флаг», Чемпионат России и Мира

Keywords: sports acrobatics, mixed pairs, deductions, “Flag”, Russian and World Championships

Актуальность. Спортивная акробатика включает упражнения балансового, динамического и комбинированного характера. Статических элементов в данном виде спорта большое количество, но наибольшую сложность для выполнения представляет группа элементов типа «Флаг». Смешанным парам в данном виде спорта рекомендуют выполнять элементы этой группы в соревнованиях судьи и составители правил по виду спорта, так как такие элементы имеют наибольшую вариативность исполнения, стоимость и могут закрыть сразу несколько специальных требований. Поэтому элементы типа «Флаг» представляют особую важность и интерес для изучения.

Цель работы: проведение анализа соревнований смешанных пар и выявление сбавок за выполнение элементов типа «Флаг» в общей оценке за



балансовое упражнение в спортивной акробатике.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ видеоматериалов соревновательных программ.

Результаты Анализ видеозаписей Чемпионата России и Чемпионата Мира в смешанных парах, показал, что за неточности выполнения элементов типа «Флаг» на соревнованиях вычитается сбавка из общей оценки за все упражнение.

При детальном анализе соревнований смешанных пар на Чемпионате России и Мира 2023 года, были выявлены следующие ошибки при выполнении наиболее распространённых элементов данного типа (Таб.1,2).

Таблица 1

Сбавки за ошибки в исполнении «Флаг на одной руке ноги врозь» на Чемпионате России и Мира в смешанных парах

ФИО акробатов	Положение ног выше горизонтали	Положение ног ниже горизонтали	Положение ног не на одной линии	Согнутые колени	Согнутые локти	Потеря равновесия	Общая сбавка
Чемпионат России							
Макарова В. Майоров О.	Элемент не выполнялся						
Фалюш В. Рудометов А.	0	0,1	0	0	0	0	0,1
Тимофеева А. Санькевич Р.	0	0	0	0	0	0	0
Фомина К. Зима Д.	0,3	0,1	0	0	0,1	0	0,5
Конеева Т. Кремер И.	0,3	0	0	0	0	0	0,3
Ромадова А. Старостин Н.	Элемент не выполнялся						
Финк В. Вяткин С.	0,1	0	0,1	0,1	0	0	0,3
Костылева В. Колпаков А.	0	0	0	0,1	0	0	0,1
Чемпионат Мира							
FAINSHTEIN / WEISSMAN	Элемент не выполнялся						
CARDOSO / MARVAO	Элемент не выполнялся						
van den BRANDEN / VOET	0	0	0	0	0	0	0
LUPIANEZ / MEDINA	0	0,3	0	0	0	0	0,3
FAMENKOU / AKHOTNIKAVA	0	0	0	0,1	0	0	0,1
STARTSEV / AKSENOVA	0	0	0	0	0	0	0
BLINTSOV / SCHUETZE	0	0	0,1	0	0	0	0,1
LABUNETS / PYRLYK	0,3	0	0	0	0	0	0,3



Сбавки за ошибки в исполнении «Британский флаг» на Чемпионате России и Мира в смешанных парах

ФИО акробатов	Положение «свободной» ноги выше горизонтали	Положение ног не на одной линии	Согнутый локоть опорной руки	Развернутое положение тела	Потеря равновесия	Общая сбавка
Чемпионат России						
Макарова В. Майоров О.	0,1	0	0	0,1	0	0,2
Фалюш В. Рудометов А.	0	0	0	0,1	0	0,1
Тимофеева А. Санькевич Р.	0	0,3	0	0	0	0,3
Фомина К. Зима Д.	Элемент не выполнялся					
Конеева Т. Кремер И.	Элемент не выполнялся					
Ромадова А. Старостин Н.	0,3	0	0	0	0	0,3
Финк В. Вяткин С.	0	0,1	0,1	0	0	0,2
Костылева В. Колпаков А.	0	0	0	0	1,0	1,0
Чемпионат Мира						
FAINSHTEIN / WEISSMAN	0,1	0,1	0	0,1	0	0,3
CARDOSO / MARVAO	0	0,1	0	0	0	0,1
van den BRANDEN / VOET	0	0,3	0	0	0	0,3
LUPIANEZ / MEDINA	Элемент не выполнялся					
FAMENKOU / AKHOTNIKAVA	0	0,1	0	0	0	0,1
STARTSEV / AKSENOVA	0,1	0,1	0	0,1	0	0,3
BLINTSOV / SCHUETZE	0	0	0	0,1	0	0,1
LABUNETS / PYRLYK	0,3	0	0	0	0	0,3

При анализе таблиц выявлено, при исполнении «Флаг на одной руке ноги врозь» наиболее частая ошибка, совершаемая акробатами - положение ног выше горизонтали, а при исполнении «Британский флаг» наиболее частая ошибка - положение ног не на одной линии, что является распространенными в соревновательной практике в спортивной акробатике. Корректировка этих ошибок поможет акробатам выполнять элемент технически правильно и получать более высокие баллы за упражнения на соревнованиях.



Видеозаписи Чемпионата России и Чемпионата Мира 2023 года в смешанных парах, показали, что общая сбавка за выполнение всего упражнения зависит от сбавки за выполнение конкретных элементов типа «Флаг» и влияет на итоговую оценку за упражнение (Таб.3).

Таблица 3

Сбавки за выполнение вариаций элемента «Флаг» смешанных пар на Чемпионате России и Чемпионате Мира

ФИО акробатов	Общая сбавка за выполнение всех элементов в балансовом упражнении	Сбавки за выполнение вариации элемента «Флаг»	
		Флаг на одной руке ноги врозь	«Британский флаг»
Чемпионат России			
Макарова Виктория Майоров Олег	0,7	Не выполнялся	0,2
Фалюш Витория Рудометов Александр	0,8	0,1	0,1
Тимофеева Аксинья Санькевич Роберт	1,2	0	0,3
Фомина Кристина Зима Дмитрий	1,25	0,5	Не выполнялся
Конеева Татьяна Кремер Иван	1,2	0,3	Не выполнялся
Ромадова Анна Старостин Никита	1,05	Не выполнялся	0,3
Финк Валерия Вяткин Сергей	1,25	0,3	0,2
Костылева Виктория Колпаков Александр	2,3	0,1	1,0
Чемпионат Мира			
Fainshtein Nadar Weissman Meron	1,15	Не выполнялся	0,3
Cardoso Dinis Marvaõ Maria	1,3	Не выполнялся	0,1
van den Branden Nathan / Voet Fien	1,2	0	0,3
Lupianez Luz Medina Ismael	1,25	0,3	Не выполнялся
Famenkou Ilya Akhotnikava Viktoryia	1,3	0,1	0,1
Startsev Kirill Aksenova Victoria	1,0	0	0,1
Blintsov Daniel Schuetze Pia	1,1	0,2	0
Labunets Ivan Pyrlyk Anita	1,35	0,3	0,1
Howells Dylan Hutchinson Natasha	1,8	0,3	0,5
Rahimov Aghasif Seyidli Raziya	1,95	0,1	0,5



Наибольшие сбавки смешанные пары получают при выполнении элементов «флаг на одной руке ноги врозь» и «британский флаг». Стоимость неточностей в исполнении элементов типа «Флаг» составляют от 0 до 1,0 балла и более от общей оценки за всё балансовое упражнение. Сбавка за ошибки выполнения элементов данного типа может составлять до 50% от общей сбавки за все элементы в упражнении.

Заключение: Элементы типа «Флаг» являются очень распространенными в программах смешанных пар и представляют особую сложность для выполнения, в связи с чем наблюдается большое количество ошибок в исполнении, что влечет за собой низкие баллы за упражнение, и как следствие, не выполнение нормативов по виду спорта. В связи с этим значимость изучения сбавок при выполнении элементов данного типа на соревнованиях может помочь тренерам и спортсменам в тренировочном процессе скорректировать процесс обучения и достичь более высоких результатов в спортивной акробатике.

Литература

1. Ботова, Л.Н. Средства обучения юных акробатов горизонтальному упору на локте на основе биомеханического анализа / Л.Н. Ботова, И.В. Юдин, Ю.В. Шевчук. – Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2022. № 3. С. 23-28.
2. Семенов, Д. В. Теория и методика тренировки в спортивной гимнастике (спортивно-оздоровительный этап): учебное пособие для студентов / Д. В. Семенов. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – 103с. ISBN 978-5-6047612-4-3 - Текст : непосредственный.
3. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 143 с. - ISBN 978-5-873-70371-7. - Текст : непосредственный.

УДК 796.015

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО КЛАССА SYSTEM FOR PREPARING A HIGH CLASS ATHLETE

Умаров М.Н. проф. УзГУФКС, г. Чирчик
Umarov M.N. prof. UzSUPES, Chirchik c.

Аннотация: материалы исследования показали, что определение состояния спортивной специализации на данный момент и тенденций ее развития позволяет оперативно скорректировать процесс подготовки спортсмена и опосредованно помочь ему в достижении более высокого результата уже



сегодня. Результаты анализа данных специальной литературы и практика тренировки указывает на то, что даже если это будет единичное достижение, можно не сомневаться, что уже завтра такой результат покажут многие спортсмены.

Ключевые слова: спортивной специализации, теория и практика спортивной тренировки, физическая культура и спорт, тактико-технические действия, модель самого спортсмена

Annotation: the research materials showed that determining the state of sports specialization at the moment and its development trends allows you to quickly adjust the athlete's training process and indirectly help him achieve a better result today. The results of the analysis of data from special literature and training practice indicate that even if this is an isolated achievement, there is no doubt that many athletes will show such a result tomorrow.

Key words: sports specialization, theory and practice of sports training, physical culture and sports, tactical and technical actions, model of the athlete himself.

Актуальность. Возникнув из практики как объективная необходимость анализа и обобщении частных проявлений двигательной активности спортсмена, теория предположений и допущений в процессе своего развития превратилась в стройную совокупность взаимосвязанных концепций, не только объясняющую закономерности явления [1,2,4,5,6,8], но и позволяющую предугадать ход их развития, глобальные проблемы и частные задачи функционирования специфической области культуры человечества - физической культуры и спорта, и обосновать варианты их надежного решения.

Взаимодействуя с практикой, теория и методика спорта высших достижений находится в постоянном движении: совершенствуя методологию практики на основе собственных изысканий, она сама совершенствуется как информационная система, объективно отражающая социальные потребности общества.

Более сложна система подготовки спортсмена - особенно претендующего на высшие достижения (см. схему). Подготовка спортсмена высокого класса - многокомпонентный и долговременный процесс. Как правило, после прохождения различных этапов отбора и попадания в молодежный состав кандидатов в сборную команду до момента участия в крупнейших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх - на подготовку уходит 6-8 лет [7,9].





Схема. Управление подготовкой спортсмена

Тем не менее, именно за такой немалый срок определяется «конечная» цель подготовки, предусматривающая в подавляющем большинстве видов спорта достижение конкретного количественного результата, который принесет золотую медаль чемпиона. Значит, нужно определить этот требуемый результат: за какое время пробежать или проплыть «свою» дистанцию; какие



прыжки совершить с вышки в воду; какие комбинации выполнить в различных видах многоборья; и т.п.

Это можно сделать, если проанализировать состояние, тенденции и перспективы развития данного вида спорта. При этом оцениваются уровни результатов на сегодняшний день и способы их достижения: организация процесса подготовки, применяемые тактико-технические действия, средства и методы обучения им, материально-техническая обеспеченность, режимы тренировки и построение нагрузок и многое другое.

Это может дать по возможности полное представление, во-первых, о том, что собой представляет данный вид спорта (спортивная специализация) сегодня; во-вторых, о том (что, пожалуй, более важно), в каком направлении и с какими особенностями он будет развиваться в ближайшие два олимпийских цикла. Тенденции развития определять просто необходимо, потому что без этого невозможно представить себе даже результат, который нужно будет показать в обусловленный срок (не говоря уже о тех условиях, при которых он должен быть показан).

Определение состояния спортивной специализации на данный момент и тенденций ее развития позволяет оперативно скорректировать процесс подготовки спортсмена и опосредованно помочь ему в достижении более высокого результата уже сегодня. Даже если это будет единичное достижение, можно не сомневаться, что уже завтра такой результат покажут многие спортсмены.

Это значит, что в условиях возрастающей конкуренции потребуются поиск новых, более совершенных способов подготовки к достижению более высоких результатов. Так что даже на первом этапе аналитического подхода в организации подготовки спортсмена могут возникать неожиданности.

Однако в данном случае рассматривается подготовка к соревнованиям, которые состоятся через 6-8 лет. Это значит, что на основе анализа состояния и тенденции развития нужно спрогнозировать образ своей специализации и уровни спортивных результатов, которые потребуются для достижения победы.

Это очень непросто сделать. Если бы, например, в прыжках в воду сегодня с большой вероятностью можно было предсказать, какие нужно будет выполнить прыжки, чтобы стать чемпионом через 8 лет, их стали бы пытаться выполнять уже сегодня. И это опять-таки повлияло бы на теперешнее состояние вида и вытекающие последствия.

Хотя надо признать, что существенные количественные и качественные изменения достижений и даже процесса подготовки по известным тактико-тактическим схемам и т.п. требуют значительного времени - «успеть бы». Однако, как будет показано далее, и такое возможно.



Спрогнозировав состояние вида спорта, уровень возможных (вероятных) результатов, строят ожидаемую его модель (табл. 1,2). А затем на основе модели вида спорта - модель самого спортсмена, который по своим параметрам подготовленности соответствовал бы прогнозируемому результату (а вовсе не среднестатистическим характеристикам сотни спортсменов, пусть даже сильных). Далее моделирование продолжается и должно привести к созданию модели системы подготовки, т.е. согласованных и соподчиненных мероприятий, которые обеспечат необходимый уровень мастерства спортсмена. Они должны включать самые совершенные на сегодня средства и методы, но опять-таки с учетом их перспективности и прогностической надежности [2,5,6,8,9].

Эта разработка ведется по традиционным разделам подготовки: физической, технической, морально волевой и образовательной (включающей теоретический, тактический и интеллектуальный виды).

МОДЕЛИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ

Таблица 1

№	Вид модели	Модельные характеристики
1	Соревновательная модель	Наиболее характерные показатели соревновательной деятельности в конкретном виде спорта
2	Модель мастерства	Специальная физическая подготовленность Техническая подготовленность Тактическая подготовленность
3	Модель спортивных возможностей	Функциональная подготовленность Психологическая подготовленность Морфологические особенности Возраст и спортивный стаж

МОДЕЛЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Таблица 2

№	Вид модели	Модельные характеристики
1	Модель потенциальных спортивных возможностей	Спортивный стаж Физическое развитие Функциональная подготовленность
2	Модель мастерства	Общая и специальная физическая подготовленность Техническая подготовленность Тактическая подготовленность Психологическая подготовленность (в широком смысле этого слова)
3	Модель спортивных возможностей	Основные показатели соревновательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей



На этом творческие фантазии заканчиваются - их надо реализовывать. Проводится поиск такого спортсмена, из которого можно подготовить победителя, применяя разработанную модель системы подготовки.

По идее, он должен соответствовать перспективной модели спортсмена-чемпиона. Но модель разработана лишь гипотетическая, поэтому полного совпадения никогда не бывает. Однако за счет сличения задатков, способностей, одаренности и подготовленности на данный момент конкретного спортсмена с моделью «чемпиона» вносят соответствующие коррективы в систему подготовки, «подгоняя» ее под индивидуальные особенности потенциального победителя.

Теперь на основании поправок рассчитывают стратегический путь подготовки. Сначала осуществляют планирование по всем видам подготовки на относительно короткие и более длинные периоды с учетом модельных параметров (т.е. требующихся для достижения определенного результата), а затем уже - реализацию этих планов, акцентируя внимание на формирование специально-двигательной и технической подготовки [2,4,5,6,8,9].

Следует отметить, что и планирование, и реализация предусматривают использование именно тех средств и способов их применения, которые были разработаны еще при моделировании системы подготовки, безотносительно к конкретному человеку, поскольку они остаются принципиально одинаковыми для любого спортсмена - разница лишь в индивидуально необходимых коррекциях их применения.

К таким средствам относятся прежде всего специальные упражнения: их формы и направленность, соотношение и распределение по этапам, периодам и циклам подготовки по объему, интенсивности и согласованию с восстановительными мероприятиями.

Современная тренировка и подготовка к высшим достижениям не могут осуществляться без соответствующего материально-технического оснащения, специфического для каждого вида спорта. Поэтому оно прогнозируется, моделируется, планируется, планомерно реализуется, контролируется и корректируется как составная часть процесса подготовки спортсмена высокого класса.

На всех этапах подготовки (хотя и в разной мере) осуществляются различные психологические воздействия, с целью формирования устойчивой мотивации, снятия психической напряженности тренировочной работы, восстановления, создания ощущения комфортности условий тренировочной деятельности.

Весьма большое значение имеет медико-биологическое обеспечение: контроль за состоянием здоровья спортсмена и функциональными признаками



состояния спортивной формы, предупреждение перетренированности (а в случае таковой - принятие действенных мер для реабилитации) и, конечно, лечение травм, без которых тренировка, к сожалению, не обходится.

Немаловажным для спортсменов высокого класса является научно-методическое обеспечение (НМО), которое представляет собой комплекс научно обоснованных организующих, планирующих, обучающих, развивающих, контролирующих и корректирующих методов и средств, а также аналитической и обобщающей работы, в единстве обеспечивающих надежную подготовку к соревнованиям [4,6,8].

Осуществляют НМО специалисты по соответствующим разделам совместно со старшим (главным) тренером команды.

В процессе тренировки постоянно - оперативно и поэтапно - регистрируются различные показатели хода подготовки спортсмена, оцениваются уровни его подготовленности (результаты), которые сличаются с модельными характеристиками или разработанными на их основе заданиями.

В случае необходимости (опять - таки оперативно, или/и поэтапно) в систему подготовки вносятся соответствующие коррективы.

Особо следует отметить, что результаты подготовки спортсмена (как правило, этапные) могут существенно изменить и цель подготовки, и состояние специализации на данный момент, и даже прогноз на будущее.

Например, согласно прогнозу, для того чтобы выиграть золотую олимпийскую медаль в вольных упражнениях (это - цель), гимнастке необходимо выполнить акробатическое соединение, включающее двойное сальто с пируэтом, - при прочих равных условиях это гарантирует ей победу. Однако ей удастся выполнить двойное сальто без пируэта.

Как бы красиво гимнастка ни выполнила всю комбинацию, золотой медали она не получит, поскольку будет наказана весьма существенным снижением оценки за невыполнение специального требования правил соревнований, в соответствии с которым необходимо выполнять данный сверхсложный элемент. Значит, в цели (и плане) золотая медаль заменяется на серебряную — но это требует иной системы тренировки и подготовки.

Однако возможен и другой вариант только что описанной ситуации.

В процессе изучения двойного сальто с одним пируэтом гимнастка «вдруг» овладевает двойным сальто с двумя пируэтами, что, безусловно, повышает вероятность ее победы. Учитывая, что такое никто больше пока не может продемонстрировать, при прочих равных условиях повышается и надежность достижения цели (ведь судьи повышают оценку еще и за риск!).

Что это значит? Меняются состояние на данный момент и тенденции развития целой группы видов спорта со сложной координацией движений.



Потому что названным упражнением захотят овладеть и овладеют и другие спортсменки; изменится прогнозируемая модель спортивной гимнастики и модель новой (на следующий цикл) гимнастики-чемпионки; потребуются изменение моделей тренировки, планирования и реализации всей системы подготовки и этой, и следующей гимнастики.

Вполне вероятно, что в этом случае изменятся (если не в корне, то по крайней мере существенно) и все средства обеспечения подготовки не только будущей чемпионки, но и «ординарного» мастера.

Заключение. Как правомерно считаю теоретики спорта высших достижений, а именно, Ю.В.Верхошанский [1] Ю.К.Гавердовский [2], Л.П.Матвеев [4], Р.М.Маткаримоваев [5], В.Н.Платонов [6] и др. в целом группа видов спорта выйдет на новый уровень сложности. И все начнется сначала: определение цели, состояния и тенденций развития вида спорта, прогнозирование, разработка моделей чемпиона и системы его подготовки, поиск более талантливого спортсмена, разработка конкретной системы его подготовки и т.д.

Конечно, после определенных скачков спортивных результатов наступают «периоды затишья» и даже некоторое их снижение. Но только на время, а затем следует новый «взрыв».

Применительно к рассматриваемому вопросу об основных направлениях в теории спорта интересно отметить, что рост результатов в спорте высших достижений не является достоянием лишь выдающихся спортсменов, а переносится и в массовый спорт и даже в первое - развивающе-формирующее - направление в физическом воспитании. Это происходит потому, что (как сказано выше) спорт высших достижений дает ориентиры, к которым может и должен стремиться спортсмен, тем более, если методы их достижения стали доступны и понятны не одиночкам, а большому контингенту занимавшихся.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, - 184 с., ил.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : [учебник для вузов по направлению "Физическая культура" : в 2 томах]. - Москва : Советский спорт, 2021. - 24 см. Т. 1. - 2021. - 368 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры/ Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.



5. Маткаримов Р.М. Юкори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий назарий асослари. Пед.фан бўйича доктори (DSc) дисс. Ч.: УзДЖТСУ. 2022. - 212 б.

6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. -752 с.

7. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов. // «Фан спортга». 2009. №3. –с. 45-47.

8. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Отбор, моделирование и прогнозирование в спорте: учебник / М.Н.Умаров, Д.Х.Умаров – Т.: «O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU, 2023 -600 с.

9. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

УДК 796.92

ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОНКАХ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

FORMATION OF TACTICAL ACTIONS IN THE COMPETITIVE ACTIVITY OF
SKIERS-RACERS IN LONG-DISTANCE RACES

Марьин А.А., канд. пед. наук, доцент, **Папушин Б.И.**¹, студент,
Лоцманов Я.О.² магистрант,.

^{1,2}Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

¹papushinb@yandex.ru

²yarik-loz@yandex.ru

Maryin A.A., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, **Papushin B.I.**¹, student, **Lotsmanov Y.O.**², master's Degree student,

^{1,2}National State University of Physical Culture, Sports and Health P.F. Lesgaft Saint-Petersburg

Аннотация. В статье рассматривается тактическая подготовка лыжников как одно из основных средств в достижении высших результатов в соревнованиях по беговым лыжам в дистанционных гонках, обоснованы и систематизированы средства и методы повышения уровня тактической подготовленности лыжников-гонщиков для выступления на длинных дистанциях.

Ключевые слова: дистанционные гонки, марафон, программа-тренинг, спортивная работоспособность, тактика



Annotation. The article examines the technical training of skiers as one of the main means in achieving top results in cross-country skiing competitions in distance races; the means and methods for increasing the level of tactical readiness of ski racers for performances over long distances are substantiated and systematized.

Keywords: distance racing, marathon, training program, sports performance, tactics

Введение. Тактическая подготовка включает в себя изучение общих положений тактики, приемов судейства и положений о соревнованиях, а также освоение умений строить свою тактику и моделирование условий для ее применения. Ее результатом является достижение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Специальная тактическая подготовка включает практическое овладение тактикой в лыжных гонках, учитывая различные условия и особенности спортсменов.

Материалы и методы. В нашей работе использовались такие методы исследования как: Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, метод математической статистики

Исследование проводилось на базе лыжного центра «Тирвас» в городе Кировск Мурманской области в период с 26.10.2023 по 04.11.2023. С целью изучения вопросов совершенствования тактического мастерства лыжников-гонщиков, был проведён анализ научно-методической литературы. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 человек в каждой, в возрасте 19–20 лет, спортивный разряд: 1 взрослый и КМС. Контрольная группа занималась согласно образовательной программе спортивной школы олимпийского резерва, в то время как в экспериментальной группе применялась разработанная программа-тренинг специализированных заданий на развитие реакции двигательных действий. К ним относились специальные упражнения для формирования тактических действий на длинных дистанциях в лыжных гонках. Каждая из групп до и после исследования проходила тестирование на реакцию двигательных действий с помощью теста «Красный квадрат».

Нами были разработаны специальные упражнения для формирования тактических действий на длинных дистанциях в лыжных гонках:

1. Выполнение «змейки» в колонне по одному, по двоя, на пологом спуске;
2. Выполнение обгона с наружного от центра круга радиуса на внутренний на повороте на равнине с перестроением в центр поворота;
3. Выполнение обгона на равнине с перестроением от малого радиуса на большой (3 круга, круг - 500 м, на 1 кругу обгон каждые 10 сек, на 2 – каждые 20 сек, на 3 – каждые 30 сек);



4. Выполнение обгона в подъём на склоне 45 градусов в забеге в колонну по одному из закрытого положения (1 серия: обгон справа – 3 раза; 2 серия: обгон слева – 3 раза, 3 серия обгон справа или слева).

Все упражнения проводились в заключительной части длительной тренировки. Между упражнениями активный отдых 15 секунд. Между сериями пассивный отдых 2 мин. Каждое упражнение выполнялось по 3 раза в течение 20 мин. Комплекс упражнений выполнялся ежедневно в течение 10 дней. Упражнения выполнялись на первой тренировке.

Результаты и их обсуждение. При статистической обработке были получены следующие результаты.

Таблица 1 – Результаты теста «Красный квадрат» на реакцию двигательных действий у экспериментальной группы до эксперимента

ФИ	1	2	3	4	5	ср
П.Б.	235,71	257,48	220,28	246,66	217,98	235 мс
Б.М.	256,36	235,55	246,69	220,3	218,1	235 мс
О.Ф.	259,21	239,9	220,25	249,22	217,88	237 мс
С.В.	238,1	257,11	220,33	246,44	218,11	236 мс
В.Б.	239,1	256,2	220,44	247,11	217,22	236 мс
Р.Е.	255,41	236,61	246,72	219,25	219,12	235 мс
К.А.	259,33	240,11	250,43	219,34	217,92	237 мс
Б.И.	239,45	256,34	247,55	219,34	218,32	236 мс
Ж.В.	234,5	258,11	220,45	247,1	216,99	235 мс
О.К.	258,44	240,44	249,45	220,27	217,76	237 мс

Среднее значение реакции двигательных действий у экспериментальной группы до эксперимента - 235,9 мс.

Таблица 2 – Результаты теста «Красный квадрат» на реакцию двигательных действий у экспериментальной группы после эксперимента

ФИ	1	2	3	4	5	ср
П.Б.	219,1	240,1	215,55	235,12	217,5	225 мс
Б. М.	240,45	234,39	239,34	210,34	215,6	227 мс
О.Ф.	230,22	224,24	219,2	240,98	217,76	226 мс
С.В.	230,44	230,35	219,44	239,78	217,92	227 мс
В.Б.	230,35	232,1	220,1	235,33	216,9	227 мс
Р.Е.	230,45	229,9	230,3	218,12	218,92	225 мс
К.А.	243,34	227,23	230,45	219,1	217,1	227 мс
Б.И.	231,45	240,34	230,78	218,78	217,99	227 мс
Ж.В.	222,22	240,4	219,12	232,89	216,11	226 мс
О.К.	232,24	230,98	234,1	219,92	217,12	226 мс

Среднее значение реакции двигательных действий у экспериментальной группы после эксперимента - 226,3 мс.



Таблица 3 – Результаты теста «Красный квадрат» на реакцию двигательных действий у контрольной группы до эксперимента

Ф.И.	1	2	3	4	5	ср
В.Н.	256,11	236,88	221,22	246,72	217,9	235 мс
Ф.Е.	258,22	240,3	249,41	220,3	217,65	237 мс
Ц.О.	256,22	235,89	246,61	220,55	218,32	235 мс
Д.Э.	237,1	258,22	220,78	246,22	218,23	236 мс
Ч.Б.	258,45	240,67	249,28	220,89	217,11	237 мс
Р.Ю.	255,45	226,79	246,89	219,88	219,34	235 мс
В.Ш.	256,39	234,33	247,34	220,12	218,87	235 мс
И.П.	238,34	256,34	221,87	245,68	219,27	236 мс
Р.П.	259,23	240,78	219,34	250,25	216,76	237 мс
Я.Н.	239,56	257,34	246,87	220,37	217,94	236 мс

Среднее значение реакции двигательных действий у контрольной группы до эксперимента - 235,9 мс.

Таблица 4 – Результаты теста «Красный квадрат» на реакцию двигательных действий у контрольной группы после эксперимента

Ф.И.	1	2	3	4	5	ср
В.Н.	257,34	235,45	246,34	220,45	218,89	235 мс
Ф.Е.	258,34	239,34	250,45	220,45	217,45	237 мс
Ц.О.	255,45	236,45	247,67	219,45	219,48	235 мс
Д.Э.	236,33	259,34	219,45	247,45	218,31	236 мс
Ч.Б.	258,87	240,68	248,76	221,78	217,13	237 мс
Р.Ю.	255,67	225,67	246,98	220,78	219,33	235 мс
В.Ш.	255,87	235,56	247,44	220,13	218,91	235 мс
И.П.	239,34	255,45	221,89	245,56	219,31	236 мс
Р.П.	259,59	239,23	220,34	250,29	216,77	237 мс
Я.Н.	239,98	257,43	245,87	221,87	217,91	236 мс

Среднее значение реакции двигательных действий у контрольной группы до эксперимента - 235,9 мс.

Выводы. Методические приёмы в виде специальных упражнений для формирования тактических действий развивают реакцию лыжника-гонщика на действия соперника, тем самым повышается эффективность тактических действий на длинных дистанциях в лыжных гонках (*методический приём – это комплекс специальных упражнений, выполняемый по определённому сценарию с соблюдением этой последовательности: 1) в колонну по одному; 2) в колонну по двое; 3) с масс-старта). Был разработан комплекс специальных упражнений с учётом основных действий на дистанции, ими стали: обгон, прохождение спусков, преодоление поворотов. Результаты, полученные в ходе эксперимента, доказали эффективность применения данной программы-тренинга, так если до эксперимента разницы не было, то после проведения программы-тренинга



результаты контрольной группы остались на том же уровне, а у экспериментальной группы результаты улучшились. Полученные данные означают, что разработанная нами программа-тренинг на развитие реакции двигательных действий, в частности, и тактическую подготовку показала свою эффективность.

Список источников

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. — М.: Академия, 2009. — 386 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М.: Советский спорт, 2010. — 464 с.
3. Никифоров, А.С. Неврология / А. С. Никифоров - М. : ЭСКМО , 2010.
4. Фарбей В.В., Г.В. Скорохватава Лыжный спорт – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2007. – 623 с.

УДК 796.417

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ RATIONALIZATION OF STUDENTS' COORDINATION ABILITIES DURING GYMNASTICS CLASSES

Доцент, к.п.н. **Хасанова Галина Мамутовна**;

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта
Азербайджан, г. Баку.

Gala-GIMFIG@yandex.ru

Assistant professor, Ph.D. **Khasanova Galina Mamutovna**
Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sports
Azerbaijan, Baku.

Аннотация. Статья посвящена вопросам развития и контроля координационных способностей у студентов, специализирующихся по направлению образования «Массово-оздоровительный спорт» в процессе занятий по гимнастике. Подробно рассмотрены виды и показатели координационных способностей. Предложен комплекс упражнений для развития и совершенствования, а также контроль координационных способностей.

Ключевые слова: гимнастика, физическая подготовка, координационные способности, тесты, комплексы.

Abstract. The article is devoted to the development and control of coordination abilities among students specializing in the field of education “Mass health sports” during gymnastics classes. The types and indicators of coordination abilities are considered in detail. A set of exercises is proposed for development and improvement,



as well as control of coordination abilities.

Key words: gymnastics, physical training, coordination abilities, tests, complexes.

Введение.

В современном мире, в мире высоких технологий общество все чаще сталкивается с деятельностью, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, предполагающая проявления находчивости, быстроты реакции, способности к фокусировке и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической обоснованности. Перечисленные выше способности соотносят с понятием ловкости. В свою очередь основу ловкости по мнению многих авторов составляют координационные способности. [1,3,4,6].

Уже в течении многих лет подтверждается значимость координационных способностей в процессе тренировки спортсменов различных дисциплин. [1,2,3]. Особенно ярко наблюдается в таких видах спорта, где двигательная деятельность в плотную связана с постоянно возникающими неожиданными ситуациями, требующими быстрого и находчивого решения (спортивные игры, единоборства), в видах спорта, с хорошо отработанной и стандартной координацией в отношении техники движения, а так же где эффективная соревновательная деятельность требует реализации строгой, заранее отработанной схемы (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, трамполин, тамблинг, фигурное катание и т.д.) [3,4,5].

Координационные способности - рациональное и точное, находчивое и экономичное решение двигательной задачи в сложных, неожиданных и трудно предсказуемых ситуациях.

Координационные способности очень многообразны, специфичны для каждого вида спорта. Координационные способности можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления, критериям оценки и факторам, их обуславливающим. Опираясь на результаты специальных исследований (Plisk, 2008; Gamble, 2013; Jeffreys, 2014; Nimphius, 2014; В.Н.Платонов, 2019 и др.), можно выделить следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений; статическое и динамическое равновесие; ритмичность движений; ориентирование в пространстве и во времени; внутримышечная и межмышечная координация; изменение направления движения и двигательной программы. [2,5,6].

Эпоха информационных технологий, стремительно изменяющийся массово-оздоровительный спорт и спорт высших достижений требуют от



спортсменов и любителей физической культуры, высокой степени развития и проявления всех видов координационных способностей.

В связи с этим развитие и контроль координационных способностей у студентов специальности «Массово-оздоровительный спорт» является актуальной задачей в рамках учебного процесса.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать комплексы упражнений развития и контроля координационных способностей у студентов на занятиях по гимнастике.

Организация и результаты исследования.

Исследования проходили на базе Азербайджанской государственной академии физической культуры и спорта, в котором приняли участие 120 студентов специальности «Массово-оздоровительный спорт». На первом этапе был проведён анализ специальной литературы и разработан комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. На втором этапе был проведён эксперимент и обоснованы эффективность их использования.

В процессе педагогических исследований были выделены следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности в процессе управления двигательными действиями:

- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.

Специфическую координацию определенного вида двигательной деятельности можно приобрести и развить с помощью соответствующих упражнений и методов. Самые известные из них это метод стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

Средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю различных предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [1,4,5,6].



Для развития координации применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию и упорядочиванию движений. Для определения уровня координационных способностей студентов были предложены специальные тесты (Табл. 1).

Таблица 1

Тесты для определения уровня развития координационных способностей

№ п/п	Описание теста	Оценка исполнения		
		«низкий» уровень	«средний» уровень	«высокий» уровень
1	Способность к равновесию	удержание в течение 2''	удержание в течение 4''	удержание в течение 6''
2	Ритмическая координация (количество ошибок) Комплекс 1 Комплекс 2	5-4 7-5	3-2 4-2	1-0 1-0
3	Способность к дифференцированию различных параметров движения	Менее 5-х секунд	5-10 секунд	Более 10 секунд
4	Тест Яроцкого	До 4-х секунд	5-10 секунд	Свыше 10 секунд
5	Ориентационная способность	Свыше 13 секунд	12- 8 секунд	Менее 8 секунд

Анализ предварительных исследований выявил незначительный уровень подготовленности студентов практически по всем проводимым тестам.

Для повышения уровня координационных способностей был предложен комплекс упражнений, проводимый в начале основной части занятия, а также вольные упражнения, выполняемые на 64 счета, в подготовительной части учебно-тренировочного процесса (Рис.1, 2).

В процессе проведения исследований, у всех студентов, принимающих участие в эксперименте, наблюдается улучшение координационных способностей, о чем свидетельствуют результаты, полученные при повторном исследовании.

В процессе педагогического эксперимента наибольший прирост наблюдается в тесте «Способность к равновесию» прирост показателей составил 42,8 %, в тесте «Тест Яроцкого» также наблюдается положительный прирост в 42,3 %, в упражнении ритмической координации результат увеличился на 30%, показатели способности к дифференцированию различных параметров движения прирост результата составил 29,7%, в тесте ориентационная способность – 26% раза (Рис. 3).



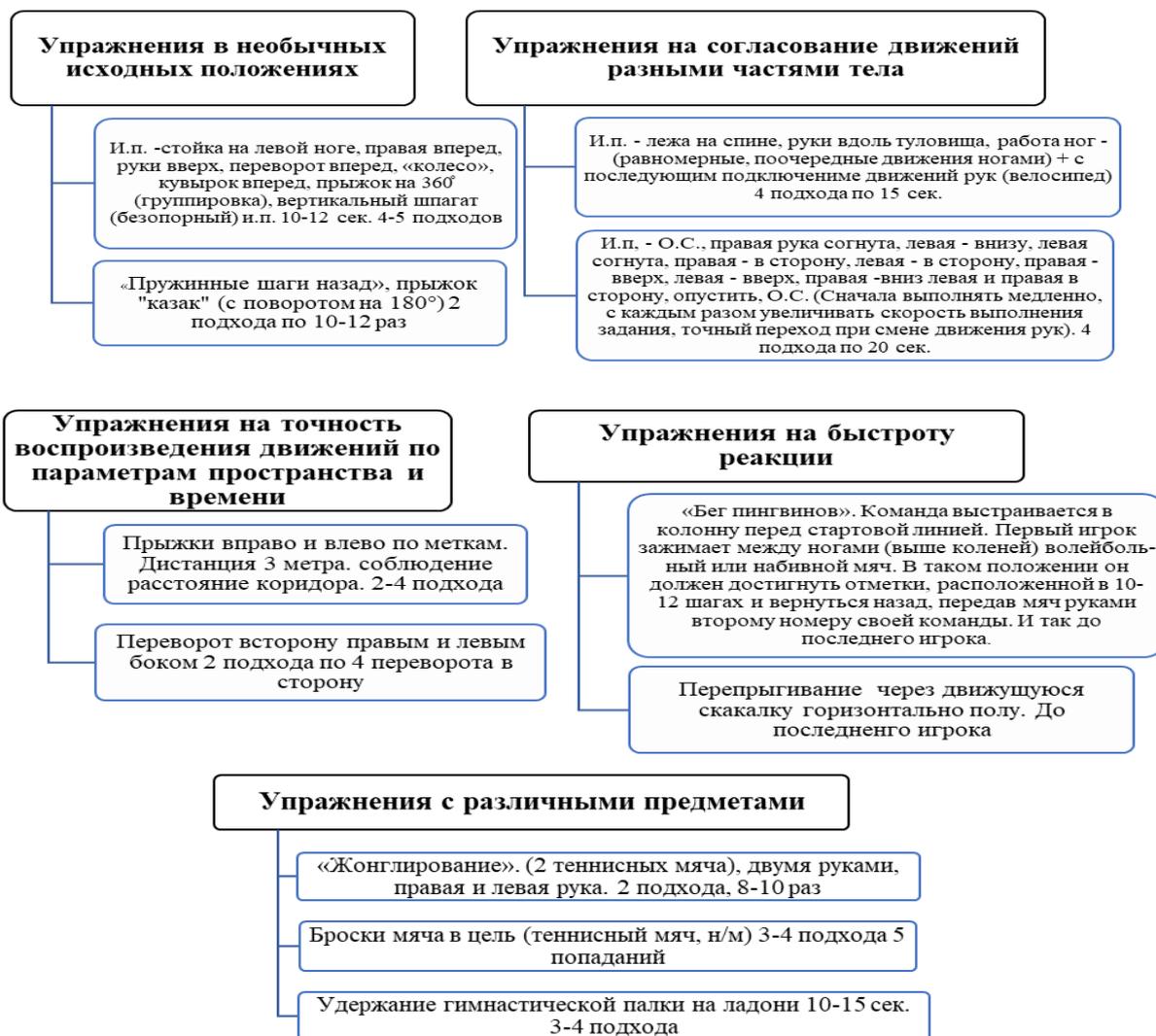


Рис. 1. Комплекс упражнений для развития координации

Такт 1. И.п. – о.с. 1-2 - круги руками наружу до положения – руки вверх. 3-4-с полуприседанием и поворотом туловища налево – разнонаправленные круги руками: правой вперед, левой назад. 5-6 - то же, поменяв направление вращения рук: левой вперед, правой назад, без поворота туловища. 7 - дугами вовнутрь, руки в стороны. 8 - руки вниз

Такт 2. И.п. – о.с. 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх – хлопок над головой. 2- и.п. 3-4 - то же что счет 1-2. 5 - выпад вправо, правую руку в сторону. 6-7- круг левой наружу до положения руки вверх. 8- приставить правую, руки вниз.

Такт 3. Повторить Такт 2 с выпадом влево

Такт 4. И.п. – о.с. 1 – руки вперед. 2 – полуприсед. 3-4- кувырок вперед в сед в группировке, руки на коленях. 5-6- перекатом назад - стойка на лопатках. 7-8- перекатом вперед - и.п.

Такт 5. И.п. – о.с. 1- пружинящий подскок на левой, правую согнуть вперед, левую руку вперед, правую в сторону. 2-пружиня на двух, руки вниз. 3-4- то же с подскоком на правой. 5 – стойка ноги вместе, руки влево-вверх. 6-7- прыжок вверх с поворотом на 360°. 8 – поза приземления – и.п.

Такт 6. 1-2- шаг вправо в стойку ноги врозь, руки в стороны. 3-4- наклон вперед – упор стоя согнувшись. 5-6- выпрямиться, руки в стороны. 7-8 приставить правую, руки вниз - и.п.

Такт 7-8. Повторить Такт 5-6 с другой ноги и в другую сторону



Рис. 2. Вольные упражнения (16 тактов по 8 счетов)

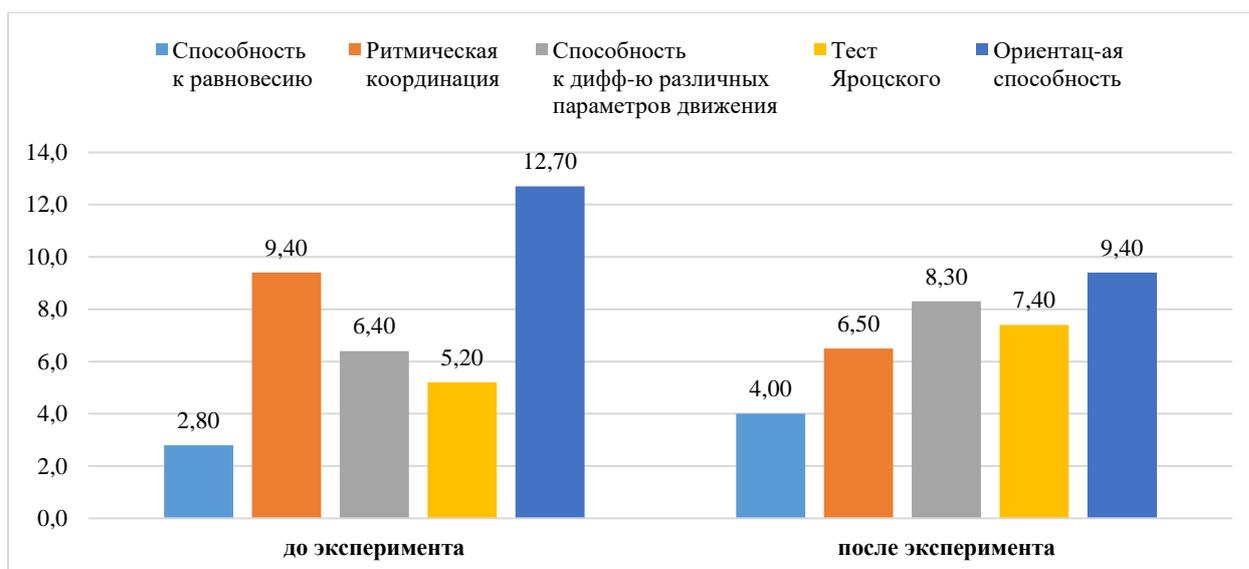


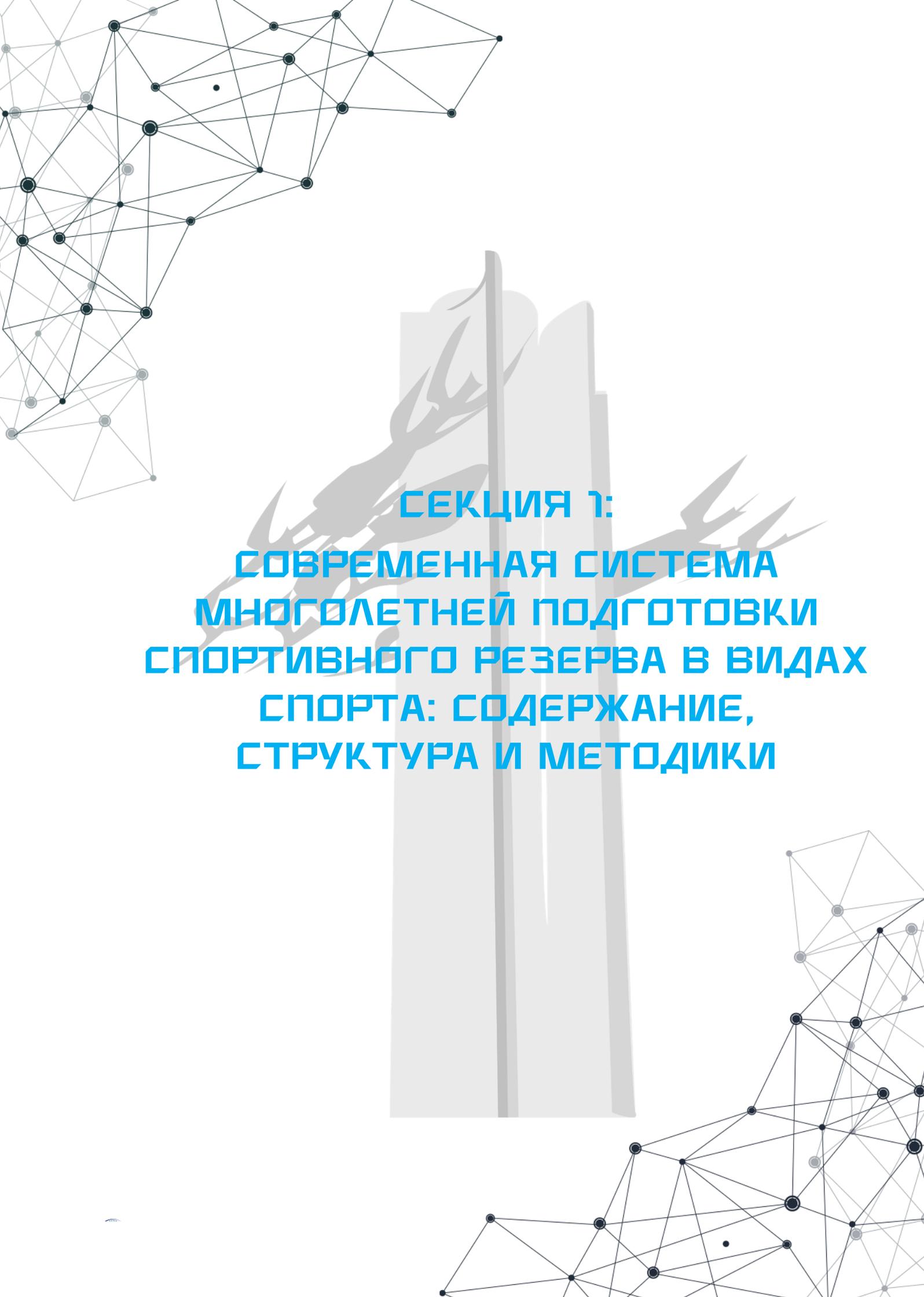
Рис. 3. Сравнительный анализ координационных способностей студентов

Заключение. Таким образом, применение различных средств и методов развития координационных способностей положительно влияет на уровень координации, что позволяет студентам учить и выполнять сложнокоординационные движения, которые в свою очередь позволяют повысить уровень двигательной подготовленности и показывать хороший результат как в соревновательной деятельности, так и в процессе обучения.

Список используемой литературы.

1. Ботяев В.Л., Черникова А.А. Комплексный контроль координационных способностей учащихся среднего школьного возраста, проживающих в северных регионах Приобья / Ботяев В.Л., Черникова А.А.// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 45-49.
2. Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов. – М., 2019.
3. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов: метод. рекомендации. – М., 2022.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культ. — М., 1991.
5. Машарипова Р. Ю., Хасанова Г. М. Повышение двигательной подготовленности студентов-стоматологов в процессе учебных занятий физической культурой //Вестник науки. – 2020. – Т. 5. – №. 3 (24). – С. 101-104.
- Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М., 2022



The background features a complex network of interconnected nodes and lines in the top-left and bottom-right corners. In the center, there is a stylized, light gray silhouette of a figure in a dynamic, athletic pose, possibly a swimmer or a runner, set against a backdrop of vertical, column-like shapes.

**СЕКЦИЯ 1:
СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВИДАХ
СПОРТА: СОДЕРЖАНИЕ,
СТРУКТУРА И МЕТОДИКИ**

ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

PREPARATION OF SKI EQUIPMENT FOR COMPETITIONS

Рыбаченко Р.А., Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск.

Rybachenko R.A., Novosibirsk State Technical University, Russia, Novosibirsk.

rybachenko-roma@mail.ru

Аннотация. Лыжные гонки являются специфическим видом спорта, в котором, наряду с физической, тактической и психологической подготовкой спортсмена, важное место занимает процесс подготовки лыж. Он определяется не только технологией нанесения мазей на поверхность лыж, но и подбором соответствующей по рецептуре и назначению лыжной мази. В современных лыжных гонках технология подготовки лыж зачастую определяет результат спортсмена и становится решающим фактором в достижении результата. В данной статье рассмотрен алгоритм дифференцированной подготовки лыж в зависимости от различных погодных условий.

Annotation.

Ski racing is a specific sport in which, along with the physical, tactical and psychological preparation of the athlete, the process of preparing skis occupies an important place. It is determined not only by the technology of applying ointments to the surface of skis, but also by the selection of a ski ointment that is appropriate for the recipe and purpose. In modern cross-country skiing, ski preparation technology often determines the athlete's performance and becomes a decisive factor in achieving the result. This article discusses an algorithm for differentiated preparation of skis depending on various weather conditions.

Ключевые слова: лыжный инвентарь, сервис подготовка.

Key words: ski equipment, service preparation.

Актуальность. Значимость скольжения лыж на стартах спортсмена-лыжника невозможно переоценить. У спортсменов высокого класса за подготовку лыжного инвентаря отвечает отдельный специалист или группа. Сервисмен, обладая специальными знаниями и опытом проводит тестирование как самих лыж, так и материалов (фтористых порошков, эмульсий, ускорителей и т.д.), которыми будут подготавливаться лыжи [3].

Качественно подготовленные лыжи способствуют максимальной реализации потенциала спортсмена. Это особенно может быть заметно на гонках классическим стилем. Ведь плохо подобранная мазь держания может свести на нет все усилия и старания спортсмена. Кроме того, не адекватно подготовленный инвентарь может негативно сказаться на технике лыжного хода.



Хорошее скольжение лыж позволяет спортсмену сосредоточиться на гонке. Спортсмен не испытывает дискомфорт от качества хода лыж, не отвлекается от тактических задач по гонке и, соответственно, избегает негативных эмоций. Соответствующе подготовленный инвентарь позволяет снизить уровень сложности преодоления дистанции. Спортсмен меньше устаёт, когда идёт в подъём, на спусках же набирает более высокую скорость, экономя силы.

В настоящее время, всё больше внимания уделяется высокотехнологичным методам обработки лыж. Однако, смазка лыж – дело сложное, требующее большого внимания, т.к. скольжение лыж зависит от большого числа факторов и наблюдательности [4].

В целом, процесс подготовки инвентаря можно условно подразделить на два этапа: промывка и чистка лыж, нанесение базы и финишная подготовка.

Таблица 1

Промывка и чистка лыж

Используемые средства	Процесс подготовки	Критерии готовности
<ul style="list-style-type: none"> - смывка мази держания - фтористая смывка - скребок - ватный диск - бумажная салфетка - щётки 	<ul style="list-style-type: none"> -установить лыжу на станок -снять мазь держания при помощи скребка и смывки (лыжи для классики) -промыть лыжи фтористой смывкой -вычистить при помощи щётки 	<p>лыжа визуально должна быть чистой, без старой мази держания и разводов от смывки</p>

В свою очередь второй этап делится на две части: нанесение базы и финишная подготовка. Во время подготовки лыж и проведения испытаний учитываются различные факторы, такие как качество снега, его структура, температура и влажность воздуха, ветер, солнечное излучение, рельеф трассы, её освещённость и качество подготовки [5].

Таблица 2

Подготовка базы и финишная подготовка

Температурный режим (градусов)	Подготовка базы	Финишная подготовка
от +5 до 0	достаточно обработки фтористой смывкой	при помощи утюга нанести фтористый порошок (vortex +5/-1 или orion +5/-3), дать остыть, снять при помощи скребка, заполировать щётками



от 0 до -5	при помощи утюга нанести парафин HF или LF примерно по погоде, желательно более твёрдый, дать остыть, снять парафин при помощи скребка и щёток	при помощи утюга нанести фтористый порошок (vortex 0/-6 или orion -3/-10), дать остыть, снять при помощи скребка, заполировать щётками
от -5 до -15	при помощи утюга нанести парафин HF или LF примерно по погоде, желательно более твёрдый, дать остыть, снять парафин при помощи скребка и щёток	при помощи утюга нанести фтористый порошок (vortex -6/-15 или orion -0/-15), дать остыть, снять при помощи скребка, заполировать щётками
от -15 до -25	при помощи утюга нанести парафин HF или LF примерно по погоде, желательно более твёрдый, дать остыть, снять парафин при помощи скребка и щёток	при помощи утюга нанести фтористый порошок (vortex -3/-23 или orion -3/-23), дать остыть, снять при помощи скребка, заполировать щётками

В последнее время появился целый ряд методик по нанесению фторуглеродов, которые привели к значительному увеличению скорости лыж. Есть свидетельство тому, что фторуглероды более подвержены накоплению статического электричества, чем парафины. По этой причине имеет смысл класть под фторуглерод парафин, содержащий в себе электропроводящее вещество, такое как графит, окись железа или молибден; эти вещества помогут снять электростатическое напряжение [1].

Таким образом, спорт высоких достижений давно уже немислим без достижений современной науки и технологий, будь то химические науки, информационные технологии или иное.

Выводы.

1. Подготовка инвентаря включает определённый алгоритм заданных действий, значимость и эффективность каждого определяет итоговый результат спортсмена.
2. Квалификация специалиста по подготовке лыжного инвентаря формируется рядом факторов: базовые знания профессии сервисмена, опыт работы и «чувство» состояния трассы в заданных погодных условиях.

Литература

1. Бусарин, А. Г. Использование фтористых добавок в смазке гоночных лыж / А. Г. Бусарин, Ю. П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 86.
2. Восковский, С. А. Вопросы подготовки лыжного инвентаря к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям лыжниками спортсменами / С. А. Восковский // Содействие профессиональному становлению личности и



трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XV Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Белгород, 23 ноября 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 83-88.

3. Егоров, М. С. Применение искусственных нейронных сетей для оптимизации химического состава лыжных смазок при различных погодных условиях / М. С. Егоров, С. П. Дударов // Успехи в химии и химической технологии. – 2021. – Т. 35, № 3(238). – С. 15-17.

4. Желтякова, А. А. Анализ условий выбора мазей скольжения / А. А. Желтякова, А. А. Мерзлова // Молодые ученые в решении актуальных проблем науки : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Красноярск, 17 мая 2018 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2018. – С. 277-279

5. Смирнов А. А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2006. 96 с.

УДК 796

**ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ:
ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
PROBLEMS OF IMPROVING THE HEALTH OF THE YOUNGER
GENERATION: INNOVATIVE EDUCATIONAL AND PHYSICAL CULTURE
TECHNOLOGIES**

Савинова Е.Н., Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации Уральский филиал, г. Челябинск Россия

Savinova E.N., Financial University under the Government of the Russian Federation Ural Branch, Chelyabinsk, Russia

cavinova.liza@mail.ru

Аннотация. В работе рассмотрено влияния инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий на оздоровление подрастающего поколения, анализируются современные подходы к организации физической активности и образования, освещается роль инноваций в этой области. Особое внимание уделяется вопросам доступности спорта и физической активности, внедрению новых методик тренировок и обучения, развитию спортивной инфраструктуры. В результате проведенного анализа делаются выводы о значимости инноваций в образовании и физкультуре для здоровья и развития подрастающего поколения.

Annotation. The paper examines the impact of innovative educational and physical culture and wellness technologies on the health of the younger generation, analyzes



modern approaches to the organization of physical activity and education, highlights the role of innovations in this area. Special attention is paid to the accessibility of sports and physical activity, the introduction of new training and learning methods, and the development of sports infrastructure. As a result of the analysis, conclusions are drawn about the importance of innovations in education and physical education for the health and development of the younger generation.

Ключевые слова. Инновации, образовательные и физкультурно-оздоровительные технологии.

Keywords. Innovations, educational and fitness technologies.

Актуальность. Проблема оздоровления подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных в современном обществе. С увеличением количества детей и подростков, страдающих от ожирения, нарушений осанки, недостатка физической активности и других заболеваний, необходимо разработать инновационные подходы к оздоровлению молодого поколения.

Результаты. В результате исследования было выявлено, что использование современных технологий в образовании и физкультуре может значительно повысить эффективность программ оздоровления подрастающего поколения. Интерактивные тренировки и игры, мониторинг физической активности, онлайн-платформы для обучения и тренировок, интерактивные учебные материалы, инновационные методики тренировок, а также системы поддержки и мотивации – все это может способствовать формированию здоровых привычек у детей и подростков.

В современном мире забота о здоровье молодежи становится все более актуальной задачей. Инновационные технологии в области оздоровления молодежи играют ключевую роль в поддержании и укреплении здоровья, а также в формировании правильных привычек и образа жизни. В России ведется активная работа по внедрению современных подходов к оздоровлению молодежи, что способствует повышению качества жизни и продлению активного возраста.

Современное состояние физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры характеризуется рядом аспектов, требующих внимания и решения. Например, недостаточное финансирование системы физического воспитания и спорта, низкая мотивация населения к занятию спортом, недостаточная доступность спортивных занятий для всех категорий населения, особенно в регионах (неразвитая спортивная инфраструктура), недостаточное внимание к развитию адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями, проблемы в системе подготовки кадров и др.

Современное состояние физической культуры и воспитания в мире характеризуется как разнообразием подходов и направлений, так и вызовами, с которыми сталкиваются общество и образовательные учреждения. Важными



тенденциями являются повышенный интерес к здоровому образу жизни, включая физическую активность, а также рост популярности различных видов спорта и фитнеса. Одним из ключевых направлений развития физической культуры и воспитания является интеграция физической активности в повседневную жизнь людей. Это включает в себя создание условий для занятий спортом и фитнесом, проведение массовых спортивных мероприятий, развитие спортивной инфраструктуры и т.д. Подобные меры способствуют улучшению здоровья населения, борьбе с ожирением и другими заболеваниями, а также формированию здорового образа жизни [2].

Также важным аспектом является развитие спортивной науки и технологий. Современные методы тренировок, мониторинга состояния спортсменов, анализа данных позволяют оптимизировать тренировочные процессы, предотвращать травмы, повышать результативность и эффективность тренировок. Развитие спортивной индустрии, включая спортивный туризм, маркетинг в спорте, развитие спортивных мероприятий и т.д. способствует расширению возможностей для занятий спортом, привлечению спонсоров и инвесторов, а также развитию экономики.

Перспективы развития физической культуры и воспитания связаны с дальнейшим интегрированием физической активности в образ жизни людей, развитием новых методик тренировок и исследований в области спорта, улучшением спортивной инфраструктуры, повышением доступности спорта для всех слоев населения [1, с. 124]. Современное состояние физической культуры и воспитания характеризуется как определенными достижениями, так и вызовами, требующими внимания, усилий для дальнейшего развития. Важными аспектами современной физической культуры и воспитания являются:

1. Продвижение здорового образа жизни. Современные программы физической культуры и спорта акцентируют внимание на здоровье и физическом развитии людей всех возрастов. Важно пропагандировать активный образ жизни, регулярные физические нагрузки и правильное питание для профилактики заболеваний и улучшения качества жизни.

2. Поддержка массового спорта. Важно продолжать развивать программы по популяризации физической культуры и спорта среди населения, создавать условия для занятий спортом на всех уровнях, от школьного до профессионального.

3. Развитие спортивных достижений. Спорт продолжает играть важную роль в обществе, способствуя развитию физических и ментальных качеств участников, формированию командного духа и достижению высоких результатов на международном уровне.



4. Интеграция образования и спорта. Важно продолжать развивать сотрудничество между образовательными учреждениями и спортивными организациями для создания благоприятных условий для развития спортивных талантов и поддержки активного образа жизни учащихся.

5. Развитие адаптивной физической культуры. Необходимо продолжать работу по созданию более доступных условий для занятий физической культурой и спортом для людей с ограниченными возможностями, а также развивать специализированные программы и оборудование.

6. Интеграция инновационных технологий. Применение современных технологий, виртуальной реальности, умных устройств в системе физической культуры и воспитания открывает новые возможности для повышения эффективности тренировок, мониторинга здоровья и улучшения результатов.

К инновационным технологиям по развитию физкультуры и спорта можно отнести: использование интерактивных учебных платформ и онлайн-ресурсов для обучения детей здоровому образу жизни, правильному питанию и физической активности; развитие специализированных мобильных приложений, которые помогают детям и подросткам отслеживать свою физическую активность, питание и здоровье; внедрение в образовательный процесс современных спортивных технологий, таких как виртуальная реальность и дополненная реальность, для привлечения детей к физическим упражнениям и спорту; организация специальных программ и мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди детей и подростков, включая спортивные соревнования, занятия йогой, фитнесом и танцами; внедрение современных методик и технологий в образовательные учреждения для повышения осведомленности детей о важности здоровья и физической активности. Эти подходы помогут не только улучшить физическое здоровье подрастающего поколения, но и способствуют формированию здорового образа жизни и прививают детям ценность заботы о своем здоровье на протяжении всей жизни [2].

Инновационные технологии в системе физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры имеют значительный потенциал для улучшения тренировочного процесса, повышения результативности спортсменов и улучшения качества жизни людей с ограниченными возможностями. В России и мире активно внедряются новые технологии и инновационные подходы в области физической культуры и спорта, которые способствуют развитию спортивных достижений и улучшению здоровья.

Например, с 21 февраля по 3 марта 2024 года Казань приняла новый высокотехнологичный турнир международного уровня – первые в истории



«Игры Будущего». Соревнования собрали порядка 2 000 участников, количество просмотров на стриминговых площадках превысило 150 млн [5].

«Игры Будущего» – масштабное спортивное событие на стыке спорта, науки и технологий, синергия классических и цифровых видов спорта. Каждая из дисциплин олицетворяет концепцию «фиджитал» (physical+digital), то есть объединяет физическую культуру и киберспорт или VR-/AR-технологии, а значит, проверяет навыки атлетов в двух до сих пор никак не связанных измерениях. Фиджитал - это сочетание физических и цифровых элементов в играх. Игры будущего в концепции фиджитал могут предлагать уникальный опыт, объединяя в себе интерактивные игровые механики с физическими объектами или устройствами [5].

Например, игры будущего в концепции фиджитал могут использовать специальные контроллеры или датчики, которые взаимодействуют с игровым миром и позволяют игрокам чувствовать себя ближе к происходящему. Также такие игры могут предлагать разнообразные физические задания или испытания, которые игроки должны выполнить для продвижения в игре. Такие игры могут быть как для одного игрока, так и для многопользовательских сценариев, где игроки могут взаимодействовать друг с другом через физические и цифровые элементы игры. В целом, игры будущего в концепции фиджитал предлагают новый уровень вовлеченности и интерактивности, делая игровой процесс еще более увлекательным и захватывающим.

Кроме того, развитие искусственного интеллекта (ИИ) и машинного обучения в России также может привести к созданию более умных и адаптивных игр, которые будут реагировать на действия игроков и предлагать персонализированный игровой опыт. В целом, игры будущего в России могут стать ключевым элементом инновационного развития игровой индустрии и предложить игрокам уникальные и захватывающие игровые возможности.

В целом, перспективы развития физической культуры и воспитания связаны с интеграцией новых технологий, продвижением здорового образа жизни, развитием спортивных достижений и поддержкой массового спорта, что способствует улучшению качества жизни людей и формированию здорового общества.

Использование инновационных технологий в системе физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры открывает новые возможности для развития спортивных достижений, улучшения здоровья и повышения качества жизни всех категорий людей. Внедрение новых технологий и инновационных подходов в этой области является ключевым фактором для достижения высоких результатов и содействия здоровому образу жизни.



Литература

1. Калинина, И. Ф. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2022. - 474 с.
2. Кириллова Наталья Евгеньевна Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений // Вестник спортивной науки. 2010. №1.
3. Левицкая С. В., Запорожская И. В. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов ХГУЭП // Вестник Хабаровского государственного университета экономики и права. 2021. №2 (106).
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с.
5. Официальный сайт Игр Будущего: www.gofuture.games

УДК 796.912

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ ФИГУРИСТОВ

APPLICATION OF SPECIAL TOOLS AND METHODOLOGICAL TECHNIQUES FOR MASTERING TECHNIQUES OF MULTI-TURN SKATER JUMPS

Мезенцева А.А., Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК», г.Москва, Россия

Ташмухамедов Ж.Ш., Узбекский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Mezentseva A.A., Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia

Tashmukhamedov J.Sh., Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan

akk950233@gmail.com

Аннотация. В представленной статье рассмотрен вопрос методики обучения многооборотным прыжкам юных фигуристок, на основе применения специальных средств и методических приёмов их разучивания. Показана практическая значимость и эффективность подводящих и имитационных упражнений в учебно-тренировочном процессе юных фигуристок, что подтверждено результатами исследований.

Annotation. The article considers the issue of the methodology of teaching multi-turn jumps to young figure skaters, based on the use of special tools and methodological techniques for their unlearning. The practical significance and effectiveness of summing and simulation exercises in the educational and training process of young figure skaters is shown, which is confirmed by the results of research.



Ключевые слова: имитационные и подводящие упражнения; многооборотные прыжки; фигурное катание, учебно-тренировочное занятие.

Keywords: simulation and summing exercises; multi-turn jumps; figure skating, training session.

Актуальность. С увеличением уровня соревновательных программ фигурного катания возрастают требования к исполнению всех программных упражнений. Многооборотные прыжки в фигурном катании представляют собой огромную группу прыжковых элементов. В настоящее время даже на соревнованиях юниорского ранга можно видеть молодых фигуристов, в арсенале которых преобладают все тройные прыжки. Ведущие специалисты фигурного катания, а именно, И.В. Абсалямова, А.Н. Мишин [4], считают, что одной из основ в освоении многооборотных прыжков является активное использование на начальных этапах обучения специальных упражнений на льду. Поиск средств, методических приемов и специализированных упражнений для обучения и совершенствования многооборотных прыжков особо актуален.

Цель исследования – экспериментально обосновать практическую значимость и эффективность разработанных специальных средств и методических приемов для овладения техникой многооборотных прыжков.

Задачи исследования: разработать средства и методические приемы обучения многооборотным прыжкам фигуриста.

Для решения поставленной задачи использовались следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; контрольное тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов

Организация исследования. Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента в период с января 2022 г. по апрель 2023 г. и на базе Российского Государственного университета спорта «ГЦОЛИФК» в два этапа.

На первом этапе исследования (сентябрь 2022 - январь 2023 г.) был проанализирован и обобщён научно-методический материал по вопросам обучения многооборотным прыжкам. На основании материалов анализа полученных данных была определена цель и на ее основании поставлена задача исследования. Проведено педагогическое тестирование, разработаны имитационные и подводящие упражнения, опирающиеся на специфические особенности, биомеханические основы и технику прыжковых элементов, состоящих из периодов и фаз и педагогический эксперимент.

На втором этапе (февраль - май 2023г.) были подведены итоги проведенных исследований и материалы статистической обработки результатов



педагогического эксперимента и на их основании сформированы заключения и практические рекомендации по методике обучения многооборотным прыжкам.

Результаты исследования и их обсуждение.

По результатам анкетирования нами было выявлено, что в фигурном катании существуют два метода обучения направленные преимущественно на освоение техники – это разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленённо-конструктивные). Следует отметить, что в настоящее время, тренеры слишком часто, и иногда не рационально увлекается целостным методом разучивания прыжков. Одним из путей разучивания частей прыжка (или прыжка в целом) является применение подводящих и имитационных упражнений.

Анализ анкетного опроса показал, что применение лонжи для разучивания многооборотных прыжков является эффективным.

Педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом фигуристов выявили, что, например, среди многочисленных погрешностей, встречающихся в процессе овладения техникой многооборотных прыжков, весьма распространённой является нарушение ритмической картины в толчке это проявляется в том, что длины толчковых дуг в прыжках с разным числом оборотов существенно различаются. Это вызывает трудности в приобретении устойчивого двигательного стереотипа в данном виде прыжков. В результате на практике часто приходится сталкиваться положением, при котором длительная работа над совершенствованием прыжка в 2 оборота не всегда даёт соответствующие положительные сдвиги в качестве исполнения этого же прыжка в 3 оборота. Более того, при значительном расхождении ритмической картины толчка в прыжках в 2 и 3 оборота многократное исполнение 2 прыжка в ряде случаев отрицательно сказывается на исполнении 3 прыжка этого же типа.

Для совершенствования ритмической структуры толчков в прыжках, в первую очередь, подбираются упражнения, способствующие улучшению чувства ритма в широком спектре движений. Для этого пригодны игры с использованием звукового лидера, различные гимнастические движения, выполняемые под счёт и т.д. В ледовых условиях чувство ритма хорошо развивается с помощью бега различными шагами и перебежками в соответствии с изменяющейся частотой метронома. При выполнении имитационных и подводящих упражнений, непосредственно направленных на совершенствование ритмической структуры толчка, необходимо строго контролировать совпадение времени выполнения отдельных дуг при имитации и реальном движениях.

Для овладения толчком в носковых прыжках (Лутц, Флип, Тулуп) рекомендуется выполнить толчок без вращения вокруг продольной оси тела.



Разучивание толчка без поворота позволяет выработать точное положение тела при отталкивании, добиться большей высоты прыжка. Важно, что здесь все внимание фигуриста сосредоточено именно на отталкивании вперед – вверх. Создание начального вращения в прыжках обеспечивается специальными упражнениями, в числе которых исполнение троек, серии прыжков на двух ногах (блинчики), серии прыжков на двух ногах из положения назад в 1 оборот с приземлением на 2 ноги, последовательное выполнение прыжка Валлей.

Педагогический эксперимент был проведен с целью проверки эффективности рекомендуемых средств и методических приёмов для овладения многооборотными прыжками. В исследовании принимали участие 20 фигуристок 9-10 лет, условно разделенные на две равнозначные группы: экспериментальную (10 человек - ЭГ) и контрольную (10 человек - КГ). Уровень физической и технической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе РШВСМ, тогда как юные фигуристы экспериментальной группы в основное время тренировочного занятия выполняли имитационные и подводящие упражнения, а в ледовое время отрабатывали многооборотные прыжки на стационарной лонже.

Для оценки качества разучиваемых многооборотных прыжков была создана экспертная комиссия из 5 специалистов, имеющих судейскую категорию различного уровня. Качество выполнения многооборотных прыжков оценивалось по 5-ти бальной системе оценки.

Согласно данным экспертной оценки результаты при выполнении прыжков у фигуристок, участвующих в эксперименте, до начала исследований не имели достоверных различий и колеблются в пределах средней величины (табл. 1).

Таблица 1

Результаты экспертной оценки по специально технической подготовленности

№	Прыжки	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		До экс-та	После экс-та	Прирост %	До экс-та	После экс-та	Прирост %
1.	A	3,3	4,0	21,2	3,4	4,5	32,3
2.	2A	1,6	2,7	68,7	1,5	3,2	113,3
3.	2S	2,9	3,6	24,1	2,8	4,3	53,57
4.	2T	2,6	3,1	19,2	2,6	4,0	53,8
5.	2Lo	2,0	3,3	65	2,2	3,9	77,2
6.	2F	2,3	3,2	39,1	2,3	4,1	78,2
7.	2Lz	2,0	3,4	70	1,9	3,7	94,7



Анализируя данные проведенного тестирования по специально технической подготовленности фигуристов можно констатировать, что применение данной системы средств и методических приёмов, технических средств (жилет Мишина) значительно ускорило процесс обучения многооборотным прыжкам в экспериментальной группе, о чем свидетельствует более высокая экспертная оценка.

Процентный прирост экспертной оценки ЭГ, оказался достоверно выше аналогичного К.Г. Самый большой процентный прирост в экспериментальной группе выявлен в двойном акселе (113,3%).

Повышение результата экспертной оценки после эксперимента свидетельствует о процессе постепенного овладения наиболее эффективной техникой исполнения прыжков. Ведь зачастую дети прыгают одинаковые прыжки «как удобно», но «удобно» – это не всегда синоним слова «правильно», да и техника исполнения двойных прыжков отличается от техники исполнения одинарных, что является своеобразным тормозом при обучении многооборотным прыжкам.

ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной литературы показал актуальность изучаемого вопроса и необходимость применения на этапе разучивания многооборотных прыжков специальных средств, основу которых составляют имитационные и подводящие упражнения. Это согласуется с данными опроса тренеров (70%), которые высказываются в пользу широкого использования упражнений различного характера в обучении многооборотным прыжкам фигуриста;

2. Проведенные исследования выявили ключевые детали техники многооборотных прыжков, к которым были подобраны и систематизированы специализированные упражнения, направленные на овладение техникой отталкивания, на способы создания вращательного компонента, на приземление, на совершенствование ритмической структуры прыжков, вариативности подходов к прыжкам;

3. Педагогический эксперимент показал эффективность применения специальных средств и расчлененного метода обучения (при $P < 0,05$) на начальном этапе разучивания многооборотных прыжков;

4. Применение технических средств (лонжа) позволяет снять чувство страха при начальном разучивании многооборотных прыжков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: учебное пособие / В.А. Апарин. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2007. – 125 с.



2. Волыхина, Н.А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Н.А. Волыхина, В.А. Апарин. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2019. – 107 с.

УДК 796.92.093.642

**СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БИАТЛОНЕ**
THE STRUCTURE OF THE SYSTEM OF LONG-TERM SPORTS TRAINING OF
ATHLETES IN BIATHLON

Астапова Е.В., Уральский филиал Финансового университета при
Правительстве Российской Федерации, г. Челябинск, Россия
Astapova E.V., Ural Branch of the Financial University under the Government of the
Russian Federation, Chelyabinsk, Russia
astapovaev003@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов в биатлоне. Описывается организационно-управленческий процесс, схема отбора и тренировочный процесс в виде четырехэтапной системы спортивной подготовки биатлонистов.

Annotation. The article considers the structure of the system of long-term sports training of athletes in biathlon. It describes the organizational and managerial process, the selection scheme and the training process in the form of a four-stage biathlon sports training system.

Ключевые слова. Биатлон, структура многолетней подготовки, этапы спортивной подготовки, отбор, годовой цикл, принципы тренировочного процесса, физическая и техническая подготовка.

Keywords. Biathlon, the structure of long-term training, stages of sports training, selection, annual cycle, principles of the training process, physical and technical training.

Актуальность. Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов в биатлоне остается актуальной и востребованной в настоящее время. Важно понимать, что биатлон – это сложный вид спорта, который требует от спортсменов высокой физической подготовки, технического мастерства и психологической устойчивости. Структурированная система подготовки позволяет спортсменам постепенно развивать свои навыки, прокладывая путь к успеху и достижению высоких результатов. Она помогает создать стабильную базу для развития биатлонного спорта, обеспечивая появление новых талантов и сохранение традиций.



Методы и организация исследования. Исследование в области изучения структуры системы многолетней спортивной подготовки спортсменов в биатлоне может быть проведено с помощью проведения обзора научных статей, книг, отчетов и других публикаций по теме спортивной подготовки в биатлоне. Это позволяет ознакомиться с существующими теориями, методиками и практиками в этой области, а также выявить ключевые аспекты структуры и эффективности системы подготовки.

Результаты и их обсуждения. Структура системы многолетней спортивной подготовки в биатлоне включает организационно-управленческий процесс, отвечающий за разработку программы подготовки, формирование штатов тренеров и медиков, финансовое обеспечение, планирование сборов и соревнований, анализ результатов спортсменов. Второй компонент - схема отбора, которая включает массовый просмотр юношей и девушек, выбор перспективных спортсменов для тренировочных групп и отбор на сборах и соревнованиях.

Третьим и самым важным элементом в данной структуре выступает сам тренировочный процесс. Годовой цикл тренировок в биатлоне разделяется на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный [2].

Подготовительный и соревновательный периоды могут быть разделены на 2-3 этапа (мезоцикла), где решаются специфические задачи в зависимости от текущего состояния тренированности спортсменов. В подготовительном периоде акцент делается на общую и специальную физическую подготовку, технику лыжного движения, а также улучшение меткости стрельбы. В соревновательном периоде продолжается совершенствование техники. Переходный период предназначен для активного отдыха, укрепления здоровья и закаливания организма через комплекс упражнений из различных видов спорта. Постепенно увеличивается удельный вес нагрузок на техническую и специальную физическую подготовку, а объем нагрузок на общефизическую подготовку стабилизируется [3].

В биатлоне реализуется четырехэтапная система спортивной подготовки.

1. Этап начальной подготовки включает в себя систематические занятия спортом для детей и подростков с целью развития личности, формирования здорового образа жизни, воспитания физических и морально-этических качеств, а также определения специализации. На этом этапе основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, развитию двигательных навыков, освоению техники биатлона, общему физическому развитию, укреплению здоровья и отбору перспективных спортсменов. Группы начальной подготовки могут принимать детей старше 9 лет, которые уже выполнили нормативы по физической подготовке. Количество участников в группе может варьироваться



от 10 до 12 человек, а продолжительность этого этапа обучения составляет до 3 лет.

2. На тренировочном этапе (спортивной специализации) основное внимание уделяется улучшению здоровья, физического развития и повышению уровня подготовленности спортсменов с учетом индивидуальных особенностей. В рамках этого этапа тренировки направлены на повышение общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, достижение стабильности на соревнованиях. В тренировочные группы могут быть зачислены спортсмены старше 12 лет, прошедшие нормативы по физической подготовке. Количество участников в группе может варьироваться от 6 до 8 человек, а продолжительность этого этапа обучения составляет до 5 лет.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей для достижения высоких результатов на соревнованиях, позволяющих войти в состав сборных команд. На этом этапе основное внимание уделяется улучшению физических возможностей, технической и тактической подготовке, стабильности результатов, мотивации и сохранению здоровья спортсменов. В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены старше 15 лет. Количество участников в группе ограничено от 2 до 5 человек. Продолжительность этого этапа зависит от результатов спортсмена и решения тренерского совета.

4. Этап высшего спортивного мастерства - специализированная подготовка перспективных спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей для достижения высоких стабильных результатов в составе сборных команд. На этом этапе основное внимание уделяется повышению стабильности результатов на всероссийских и международных соревнованиях. В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены старше 17 лет, успешно прошедшие нормативы по физической подготовке. Количество участников в группе ограничено от 1 до 3 человек. Продолжительность прохождения этого этапа не ограничена, пока спортсмен соответствует установленным критериям и продолжает достигать стабильно высоких результатов[1].

Биатлон как вид спорта отличается тем, что объединяет разнообразные физиологические нагрузки на организм: лыжные гонки и стрельбу. Это требует особой подготовки биатлонистов как в физическом, так и в функциональном плане, а также в области технических и тактических навыков.

Основное внимание в тренировочном процессе на различных этапах долгосрочной подготовки направлено на учет чувствительных периодов



развития физических качеств. Важно также уделять внимание развитию тех физических характеристик, которые неактивно развиваются в определенном возрасте. Оптимальные периоды для развития физических качеств у мальчиков: аэробные возможности организма – 8-10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше [4].

Тренировочный процесс строится с учетом принципа единства и постепенного увеличения нагрузки. Этот принцип реализуется через несколько направлений: увеличение общего объема работы в течение года, увеличение соревновательной нагрузки с учетом этапа подготовки, увеличение количества тренировок в недельном цикле, сопряжение различных видов тренировок, увеличение технико-тактической работы и последовательное развитие двигательных способностей [1]. Четвертым неотъемлемым элементом структуры является соревновательный процесс, который предполагает участие спортсменов в разного уровня соревнованиях, разработку стратегий выступления и анализ этих выступлений для дальнейшей корректировки тренировочного процесса. Процесс медико-биологического сопровождения является пятым элементом системы и включает медицинский и антидопинговый контроль.

Заключение. Система многолетней спортивной подготовки в биатлоне представляет собой слаженную структуру, включающую организационно-управленческий процесс, схему отбора и тренировочный процесс, соревновательный процесс, медико-биологическое сопровождение и ресурсное обеспечение. Она охватывает все аспекты подготовки спортсменов, начиная от формирования программы подготовки и выбора перспективных спортсменов до проведения тренировок и участия в соревнованиях. Разделение годового цикла на подготовительный, соревновательный и переходный периоды с мезоциклами внутри каждого из них позволяет эффективно развивать спортсменов и достигать высоких результатов. Четырехэтапная система спортивной подготовки обеспечивает поэтапное развитие спортсменов, начиная с формирования интереса к спорту и заканчивая достижением высоких результатов на международном уровне. Неотъемлемыми особенностями тренировочного процесса в биатлоне, учет чувствительных периодов развития физических качеств, принцип единства и постепенного увеличения нагрузки.

Литература

1. Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.



2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

3. Сухачев, Е. А. Особенности содержания процесса физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном макроцикле / Е. А. Сухачев // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2015. – № 1. – С. 204-210.

4. Чеботкевич, В. И. Особенности подготовки юных биатлонистов массовых разрядов: автореферат – Москва, 1991. – 24 с.

УДК 796.966

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 11-14 ЛЕТ
НА ЛЬДУ И ВНЕ ЛЬДА: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ.
TECHNICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AGED 11-14 ON AND OFF
THE ICE: MODERN APPROACHES AND METHODS**

АЗИМҚУЛОВ А. Университет Альфраганус негосударственное высшее учебное заведение г.Ташкент Узбекистан
bazimqulov19@gmail.com

Аннотация. Хоккей является интенсивным видом спорта, требующим от игроков высокого уровня технической подготовки как на льду, так и вне его. Особенно важно начинать развитие навыков с молодого возраста, когда у детей формируются базовые двигательные навыки. В данной статье рассматриваются современные подходы и методы технической подготовки хоккеистов в возрасте 11-14 лет на льду и вне его.

Annotation. Hockey is a physically demanding sport that requires players to have a high level of skill and technique, both on and off the ice. It is essential to start developing these skills at a young age, as children are more likely to develop basic motor skills at this time. This article will discuss modern approaches and techniques for technical training of young hockey players, aged 11-14, both on and off the ice.

Ключевые слова: техника, хоккей, тренировка, индивидуальная.

Keywords: techniques, hockey, training, individually.

Развитие технических навыков на льду

На льду важно сосредоточиться на развитии основных технических навыков, таких как катание, передача, прием и удар по шайбе. Одним из ключевых элементов является освоение правильной техники катания, включая технику замаха и отталкивания от лезвий коньков. Также важно развивать навыки быстрой реакции, управления шайбой и работы в защите и на атаке.

Техническая подготовка вне льда



Вне льда тренировки направлены на укрепление мышц, развитие координации и гибкости, что в свою очередь способствует улучшению технических навыков на льду. В программе вне льда могут быть включены упражнения для развития силы, скорости, ловкости и выносливости. Также важно проводить тренировки по улучшению баланса и координации движений, что существенно влияет на качество исполнения хоккейных приемов.

Индивидуальная работа и групповые занятия

Разнообразные формы занятий, включая индивидуальные тренировки с тренером и групповые занятия, позволяют максимально эффективно развивать технические навыки у молодых хоккеистов. Индивидуальные занятия позволяют более детально корректировать технику выполнения приемов, в то время как групповые занятия способствуют развитию игровой тактики и командной работы.

Техническая подготовка хоккеистов в возрасте 11-14 лет является важным этапом в их спортивной карьере. Комплексный подход к развитию навыков как на льду, так и вне его, позволяет сформировать у игроков необходимый арсенал технических приемов и навыков для успешной игры в хоккей на более высоких уровнях.

Литература

1. Бочаров А.В., Семенов А.Н. "Особенности технической подготовки юных хоккеистов 11-14 лет". Журнал "Теория и практика физической культуры", 2018, том 6, с. 45-52.
2. Лебедев В.П., Иванов С.А. "Методика обучения техническим приемам в хоккее на льду детей младшего школьного возраста". Москва: Физкультура и спорт, 2019.
3. Корнеев В.И., Горбунов А.С. "Оптимизация процесса технической подготовки юных хоккеистов 11-14 лет на уроках физической культуры". Сборник научных трудов "Физкультура и спорт", 2020, выпуск 3, с. 112-118.
4. Стрельцов Д.А., Попов А.И. "Техническая подготовка молодых хоккеистов: современные тенденции и перспективы развития". Журнал "Физическая культура и спорт", 2017, № 2, с. 67-74.
5. Григорьев Е.Н., Кузнецов Д.И. "Особенности технической подготовки хоккеистов 11-14 лет с учетом физической подготовленности". Москва: Физкультура и спорт, 2018.



УДК 796.81

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЙ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.**

**INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF GIRLS 15-17 YEARS
OLD BASED ON THE COMPLEX APPLICATION OF FIGURE SKATING
EXERCISES**

Федорова С.В. УзГУФКиС, г.Чирчик, Узбекистан

Fedorova S.V., Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik,
Uzbekistan

svetlanafed18041979@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий фигурным катанием на физическое развитие школьниц. Обосновывается выбор экспериментально обоснованной группы упражнений фигурного катания.

Annotation. The article examines the influence of figure skating on the physical development of schoolgirls. The choice of an experimentally based group of figure skating exercises is justified.

Ключевые слова: физическая подготовленность, фигурное катание, оздоровительная группа.

Keywords: physical fitness, figure skating, wellness group.

Актуальность. Внедрение физической культуры и спорта среди девушек и женщин определяют будущее здоровье населения нашей страны. Актуальной проблемой сегодняшних дней является снижение двигательной активности человека (связанное с работой в сидячем положении), как следствие увеличение веса тела, а также проблемы опорно-двигательной аппарата. У большинства девушек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений, что, несомненно, не может не волновать молодых современных девушек.

В существующих программах физического воспитания в школах не учтены тенденции физического развития современной молодежи, не уделено должного внимания мотивации, биологическим особенностям и индивидуально-типологической изменчивости организма. Проблема повышения эффективности занятий физической культурой путем изменения их содержания, использования с общепринятыми физическими упражнениями нетрадиционных оздоровительных средств, является актуальной.

В качестве одного из средств физического воспитания, с целью комплексного воздействия на организм занимающихся, могут быть использованы занятия по фигурному катанию. Занятия фигурным катанием



рекомендуют для профилактики различных видов заболеваний: сколиоз, плоскостопие, частые простуды и насморк. Фигурное катание оказывает благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, способствует развитию специальных двигательных качеств: мышцы становятся более эластичными и сильными; укрепляется сердечно – сосудистая и дыхательная системы, улучшается работа внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, вследствие чего повышается стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. В фигурном катании тело участвует во множестве разнообразных движений, которые заставляют активно работать практически все группы мышц, не вызывая при этом быстрого утомления нервной системы и потери интереса к выполняемым упражнениям.

Фигурное катание является и спортом, и прекрасным отдыхом, доставляет массу удовольствия, способствует укреплению здоровья, дает мощный положительный заряд, сочетает многогранную двигательную активность с элементами хореографии, танцев, музыкой и отвечает мотивационным потребностям современных девушек.

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности девушек 15-17 лет на основе комплексного применения упражнений фигурного катания.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с мая 2022 года по ноябрь 2023 года. на базе ледового катка Айс сити г. Ташкента. В исследовании принимали участие 20 девушек условно разделенные на две равнозначные группы: экспериментальную (10 человек, занимающихся в оздоровительной группе фигурного катания) и контрольную (10 человек, учащихся СОШ № 307). Девушки контрольной группы два раза в неделю посещали школьный урок физического воспитания, тогда как юные фигуристы экспериментальной группы занимались по разработанному нами комплексу упражнений фигурного катания в оздоровительной группе (3 занятия в неделю по 45 минут).

Результаты исследования и их обсуждение.

Материалы предварительных исследований позволили разработать комплексную оздоровительную программу, включающую два занятия в неделю на льду с выполнением упражнений фигурного катания и одно занятие вне льда. Занятия включали: музыкальное сопровождение; чередование упражнений силовой направленности и упражнений, воспитывающих выносливость; выполнение огромного арсенала двигательных действий на льду, применение



упражнений партерной части занятия в динамическом, статическом и статодинамическом режимах; использование дыхательных упражнений и упражнений на растягивание совместно с приемами релаксации и элементами стретчинга (вне льда).

Предложенная комплексная программа имела следующие особенности:

1. Учебное ледовое занятие (60 минут) проводилось на льду с музыкальным сопровождением.
2. Двигательные действия на льду включали огромное количество и разнообразие шагов, движений, поворотов и подпрыжек, статических упражнений (ласточки, кораблики, пистолеты, выпады).
3. Ледовое занятие заканчивалось игрой, что в свою очередь повышало настроение и уровень скольжения девушек.
4. Упражнения силовой направленности в занятиях вне льда, выполнялись:
 - а) либо после аэробной нагрузки по типу круговой тренировки с обязательным чередованием работающих групп мышц без пассивного отдыха и не допуская ощущения «жжения» в работающих мышцах;
 - б) либо до аэробной нагрузки, работая с собственным весом до ощущения «жжения» в работающих мышцах;
 - в) с чередованием динамического и статического режимов работы.
5. После выполнения серии упражнений силовой направленности выполнялись упражнения на растягивание работавших мышц.
6. В заключительной части вне ледового занятия занимающиеся выполняли дыхательные упражнения, элементы стретчинга и отрабатывали позиции статических элементов фигурного катания.

Уровень физической и технической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий. (табл 1)

Изменения показателей девушек экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

Контрольные тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До экспер.	После экспер.	Прирост %	До экспер.	После экспер.	Прирост %
	X ± m	X ± m		X ± m	X ± m	
Приседания за 1 мин, (раз)	46,9±0,94	52,4±0,84	11,71	47,1 ±0,65	49,2±0,63	4,45
Прыжок в длину с места (см)	183,1 ±1,4	186,2 ±1,3	1,69	182,7 ±1,03	184,2 ±0,93	0,82
Равновесие «Цапелька» (с)	9,1±0,91	16,4±1,61	80,2	10,0±0,73	11,2± 0,55	12



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	14,9 ±0,69	17,6 ±0,61	18,12	14,8 ±0,44	15,1 ±0,46	2,02
Поднимание туловища из и.п. лежа (кол-во раз)	34,1±1,3	49,2±1,7	44,28	33,8±1,7	40,4±1,1	19,52
Наклон, (см)	6,6±0,88	8,7±0,96	31,81	6,8±0,62	7,3±0,59	7,35

Анализ результатов изменений показателей девушек в контрольной и экспериментальной группе показал прирост во всех контрольных тестах обеих групп испытуемых.

Однако, процент прироста результатов по тесту «бег 100м» (1,75% и 0,3% соответственно) и «прыжок в длину с места» (1,69% и 0,82% соответственно) у спортсменок экспериментальной ненамного выше контрольной группы.

Комплексное применения упражнений фигурного катания оказали положительное влияние на развитие таких физических качеств, занимающихся экспериментальной группы, как сила мышц брюшного пресса (% прироста составил 44,28 %; $p < 0,05$), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (прирост на 18,12%), скоростно-силовая выносливость (на 11,71%, $p < 0,05$), гибкость (на 31,81%;). Самый большой прирост в экспериментальной группе наблюдался в тесте на равновесие «Цапелька», он составил 80,2 %.

Выводы:

Полученные результаты показали, что разработанный комплекс упражнений фигурного катания в физическом воспитании девушек 15-17 лет является высокоэффективным в гармонизации физического развития и повышении уровня физической подготовленности учащейся молодежи.

Исследование показало, что многообразие движений и поворотов на льду значительно улучшает чувство равновесия у девушек, занимающихся фигурным катанием в оздоровительной группе, превосходя их сверстниц, не занимающихся спортом. Катаясь на коньках, мы развиваем координацию за счёт того, что удерживаем равновесие на тонком лезвии. Вследствие этого укрепляется мышечный корсет и формируется красивая осанка.

Научные исследования и практический опыт показали, что силовая тренировка, при учете физиологических особенностей женского организма, благотворно влияет на здоровье, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру.

Педагогическое наблюдение выявило, что школьницы занимающиеся в группе здоровья по фигурному катанию реже пропускали учебные занятия по причине болезни (11,2 случая в год), по сравнению с их сверстницами (23,5 случая),



что и позволило нам оценить влияние занятий фигурным катанием на сохранение и укрепление здоровья.

Катанию на коньках можно научиться в любом возрасте, и оно может стать вашим отличным средством активного отдыха.

Список литературы:

1. Марочкина Н.В., Орлова И. А. Оздоровительные технологии базовой аэробики: учебно-методическое пособие /Астрахань «Астраханский университет», 2010. - 68 с.
2. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики». Учебное пособие. Ташкент. 2006. - 204 с.
3. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания; - Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU, 2022. – 268 с.

УДК 796.912

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СКОЛЬЖЕНИЯ ФИГУРИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА IMPROVING THE EFFICIENCY OF MASTERING THE BASIC ELEMENTS OF SKATER SLIDING AT THE INITIAL STAGE OF THE TRAINING PROCESS

Жамолова Д., Федорова С.В. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан
Zhamolova D., Fedorova S.V. Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
svetlanafed18041979@gmail.com

Аннотация: в представленной статье рассмотрены вопросы эффективности освоения базовых элементов скольжения. Обосновывается выбор экспериментально обоснованных подводящих упражнений, а также анализирует его влияние на повышение уровня освоения базовых шагов.

Abstract: the presented article discusses the issues of the effectiveness of mastering the basic elements of sliding. The choice of experimentally based summing exercises is justified, and its impact on improving the level of mastering basic steps is analyzed.

Ключевые слова: фигурное катание, базовые элементы, скольжение, учебно-тренировочный процесс.

Keywords: figure skating, basic elements, sliding, educational and training process.

Актуальность. В системе подготовки спортсменов этап начальной подготовки очень важен. Именно на этом этапе происходит закладка основ



техники владения элементами фигурного катания. Если рассматривать многолетнюю подготовку фигуриста как целостный педагогический процесс, то прослеживается определенная зависимость мастерства выполнения сложных элементов на этапе наивысших спортивных результатов от качества знаний, умений и навыков, полученных фигуристом в процессе начальной подготовки. А так как базовые элементы являются основой скольжения, то проблема обучения им актуальна.

Объект исследования – тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – базовые элементы скольжения фигуристов 5-6 лет.

Цель: повышение эффективности освоения базовых элементов скольжения фигуристами 5-6 лет.

Задачи:

1. Выявить технические ошибки в исполнении основных элементов скольжения фигуристов на этапе начального обучения.

2. Разработать комплексы подводящих упражнений для обучения фигуристов основным элементам скольжения на этапе начального обучения.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; математико-статистические методы обработки полученных данных.

Организация исследования: Исследование проводилось с февраля по май 2023 года на базе ледовой арены Айс сити. В исследовании принимали участие 10 фигуристок условно разделенные на две равнозначные группы: экспериментальную (5 человек - ЭГ) и контрольную (5 человек - КГ). Уровень физической и технической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе РШВСМ, тогда как юные фигуристы экспериментальной группы в подготовительной части тренировки вместо беговых шагов выполняли упражнения разработанного комплекса. Комплекс содержал набор подводящих упражнений, направленный на устранение характерных ошибок и повышение качества скольжения фигуристов. В комплексе были включены по 8-10 подводящих упражнения для десяти базовых элементов скольжения. В качестве базовых элементов скольжения были предложены: дуги вперед наружу, дуги вперед внутрь, дуги назад наружу, дуги назад внутрь, кросс-ролл вперед, кросс-ролл назад, перебежка (беговые) вперед по кругу и ласточка вперед внутрь, перебежка назад ласточка вперед наружу, тройки вперед наружу, тройки вперед внутрь.



На начальной стадии обучения юных фигуристок ЭГ каждое упражнение комплекса выполнялось в замедленном темпе. По мере освоении техники акцент делался на темп и ритмичность выполнения упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента и по завершению эксперимента было проведено экспертное оценивание базовых шагов по пяти бальной оценке (табл 1). В дугах оценивалось правильность перевода плеч и рук, кривизна дуг. В кросс-роллах вперед/назад оценивался правильный толчок, положение плеч, корпуса, положение свободной ноги, реберность скольжения. В перебежке вперед по кругу и ласточке вперед внутрь определялось правильное положение плеч, корпуса, постановки свободной ноги, правильный толчок, четкое ребро на ласточке, положение ноги в ласточке.

В перебежке назад по кругу и ласточке вперед внутрь определялось правильное положение плеч, корпуса, постановка ноги, правильный толчок, четкое ребро на ласточке, положение ноги в ласточке.

В тройках вперед наружу оценивалось кривизна дуги вперед наружу, назад внутрь, правильное положение плеч, рук, корпуса, правильный перевод свободной ноги и бедра, работа колена.

Таблица 1

Экспертное оценивание базовых шагов

Базовые шаги	Э.Г. до экспер. (балл)	К.Г. до экспер. (балл)	Э.Г. после экспер. (балл)	К.Г. после экспер. (балл)
Дуги вперед наружу	4	4	5	4
Дуги вперед внутрь	4	5	5	5
Дуги назад наружу	5	4	5	4
Дуги назад внутрь	4	4	5	4
Кросс-ролл вперед	4	3	5	4
Кросс-ролл назад	3	4	4	4
Перебежка (беговые) вперед по кругу и ласточка вперед внутрь	4	4	5	4
Перебежка назад ласточка вперед наружу	3	3	5	4
Тройки вперед наружу	3	3	4	4
Тройки вперед внутрь	3	4	4	4
X (среднее арифметическое)	3,7	3,7	4,7	4,1

В тройках вперед внутрь оценивалось правильность отталкивания, кривизна дуги вперед внутрь, назад наружу, правильное положение плеч, корпуса, рук,



положение свободной ноги и бедра, работа колена так как при скольжении по дуге необходимо все время сохранять правильный наклон конька ко льду, т. е. скользить на одном ребре конька, а для этого нужно соответствующим движением стопы в голеностопном суставе надавливать на то или другое ребро главным образом перед и после поворота с целью удержать выпрямленную опорную ногу четко на наружном ребре.

Исходные значения и изменение экспертной оценки юных фигуристок в результате применения разработанного комплекса подводящих упражнений в тренировочном процессе юных фигуристок наглядно показали существенный прирост результатов контрольных испытаний у всех без исключения участников эксперимента (табл. 1, рис 1).



Однако процент прироста средней суммы баллов Э.Г. составил 1балл (27% соответственно), тогда как в контрольной он составило,4 балла (10,8% соответственно). Разница процентных показателей прироста экспериментальной группы составляет 16,2%.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что фигурное катание на коньках относится к тем видам спорта, где результат напрямую зависит от уровня технической подготовленности спортсмена. Только высокий уровень технической подготовленности и правильно заложенная двигательная база, является основополагающими критериями для достижения фигуристом высоких результатов.

Доказано, что при правильном и качественном выполнении комплекса



подводящих упражнений, повысилась эффективность освоения элементов скольжения фигуристами на этапе начальной подготовки.

На основании вышеизложенного можно заключить, что разработанный комплекс подводящих упражнений для обучения фигуристов основным элементам скольжения на этапе начального обучения можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных фигуристов.

Литература:

1. Абсалямова И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: метод. разраб. студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа/ И. В. Абсалямова; ГЦОЛИФК. - М., 1992. –13 с.
2. Апарин В. А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках— М.: Терра-Спорт, 2000. –24 с. –(Библиотечка тренера)
3. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания; - Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU, 2022. – 268 с.

УДК 796.912

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФИГУРИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FIGURE SKATERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Билялова Н.Х., Федорова С.В. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан
Bilyalova N.H., Fedorova S.V. Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
svetlanafed18041979@gmail.com

Аннотация: в представленной статье рассмотрены вопросы эффективности разработанного комплекса упражнений, основанных на использовании упражнений круговой тренировки, в контексте развития координационных способностей у юных фигуристов. Обосновывается выбор экспериментально обоснованного метода подготовки, а также анализирует его влияние на повышение уровня координации движений. Результаты исследований подтвердили значимость использования упражнений круговой тренировки в тренировочном процессе в целях достижения оптимального уровня координации и физической подготовленности юных фигуристов.

Abstract: the article discusses the effectiveness of the developed set of exercises based on the use of circular training exercises in the context of the development of coordination abilities in young figure skaters. The choice of an experimentally based training method is justified, and its effect on improving the level of coordination of movements is analyzed. The research results confirmed the importance of using



circular training exercises in the training process in order to achieve an optimal level of coordination and physical fitness of young figure skaters.

Ключевые слова: фигурное катание, круговая тренировка, координационные способности.

Keywords: figure skating, circular training, coordination abilities.

Актуальность. Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта, и координация является ведущим качеством фигуристов. В настоящее время в фигурном катании предъявляются высокие требования к выполнению сложных многооборотных прыжков. Для стабильного выполнения элементов фигурного катания, таких как шаги, прыжки и вращения, необходим высокий уровень развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости.

С целью воспитания координационных способностей юных фигуристок ставят в новые, непривычные для них, условия: изменяют основное направление, фигуристки выполняют упражнения в другую сторону и с другой ноги. Иногда применяют в тренировочном процессе утяжелители, которые крепятся на ноги или руки.

В настоящее время поиск методик, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса актуален.

Цель исследования: разработать и определить эффективность комплекса разработанных упражнений круговой тренировки на развитие координационных способностей у юных фигуристок.

Для решения поставленной задачи использовались следующие **методы исследования:** анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Организация исследования. Исследование проводилось с ноября по 2023 года по январь 2024 года на базе катка Айс сити. В исследовании приняли участие девочки 6-8 лет, занимающиеся фигурным катанием и условно разделенные на две равнозначные группы: контрольная (КГ – 8 человек) и экспериментальная (ЭГ-8 человек). Уровень физической и технической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий. Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе РШВСМ, тогда как юные фигуристы экспериментальной группы в общем разделе тренировки два раза в неделю, вместо имитационных выполняли упражнения разработанного комплекса круговой тренировки для развития координационных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе педагогического наблюдения за тренировочным процессом фигуристок, нами установлено, что развитию координационных способностей тренера уделяют от 10 до 20 минут в



тренировочном занятии. В основном тренеры применяли имитационные упражнения на полу. Разработанный комплекс упражнений круговой тренировки на развитие координационных способностей у юных фигуристок состоял из следующих упражнений по станциям:

1 станция - упражнения с использованием степ-платформы: (прыжковые упражнения на степе с различными вариациями прыжков).

2 станция - упражнения на имитацию вращений на спиннере (Винт, цапелька).

3 станция - прыжки через вдвое сложенную скакалку в полуприседе.

4 станция - туры в различные стороны поочередно (прыжки с поворотом на 360°.)

5 станция - статические упражнения в удержании баланса (ласточка на одной ноге).

6 станция - броски мяча вверх над головой с одновременным выполнением поворота и ловлей мяча. Выполнение в разные стороны.

7 станция - выполнение трех кувырков вперед и назад.

8 станция - бег с ускорением 20 метров.

9 станция - прыжок с поворотом на 180° в приземление.

10 станция – вращение на тренажере «грация» в позиции руки вверх на двух ногах

На каждой из станций фигуристки занимались по 1 минуте, для перехода по станциям было отведено 30 секунд.

В начале и по завершению исследования были проведены тесты по определению уровня развития координационных способностей фигуристок 6-8 лет (табл.1)

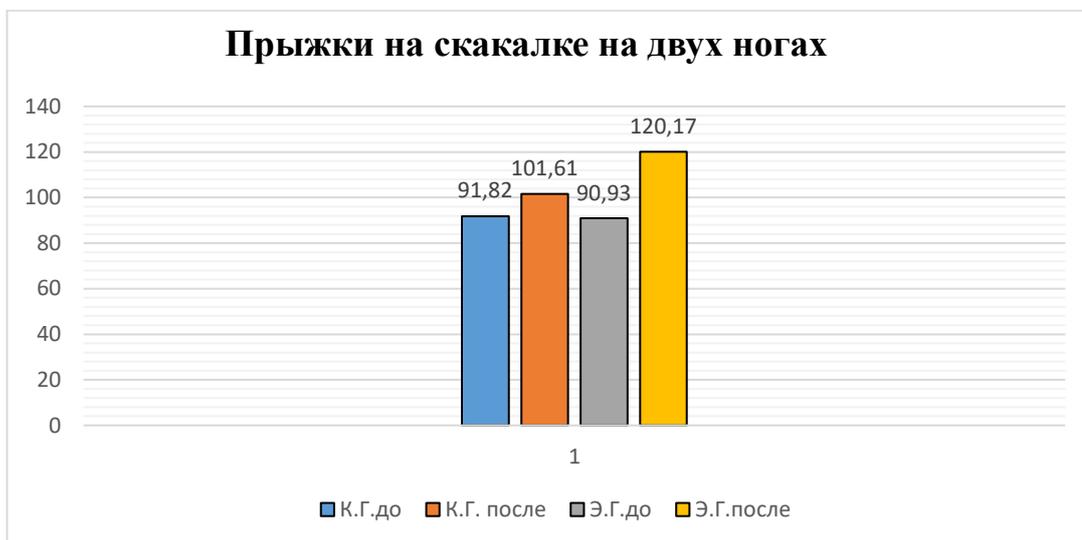
Таблица 1

Прирост показателей координационных способностей юных фигуристок 6-8 лет до эксперимента и после.

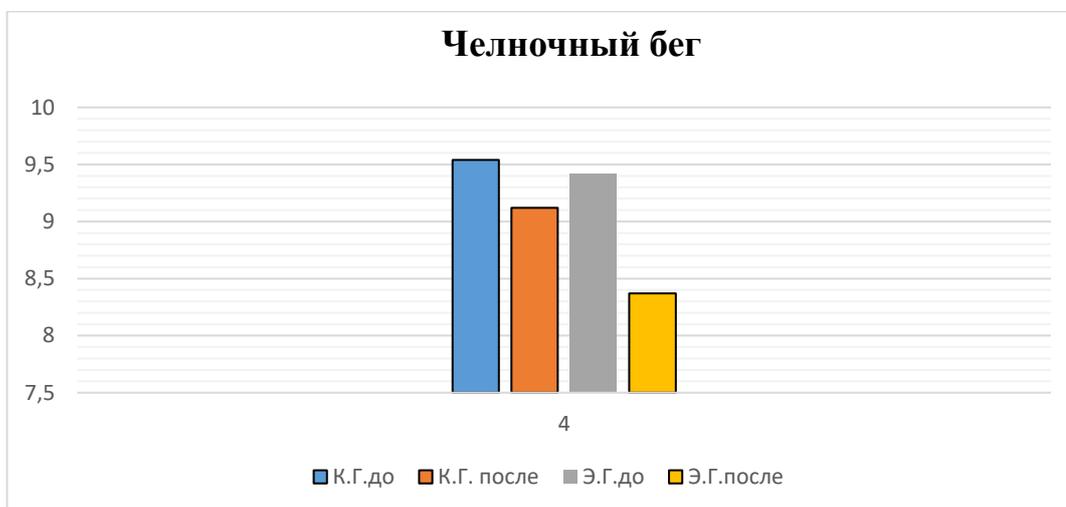
Тесты	К.Г		Э.Г	
	До эксперимента X±m	После эксперимента X±m	До эксперимента X±m	После эксперимента X±m
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1мин. (кол-во раз)	91,82± 0,5	101,61± 0,4	90,93±0,3	120,17± 0,3
Челночный бег 3x10 (с.)	9,54±0,1	9,12±0,5	9,42±0,2	8,37±0,2
Равновесие на носках двух с закрытыми глазами (с.)	2,58±0,9	3,26±1,05	2,54±1,08	4,53±1,1
Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами (с.)	10,25± 1,0	12,31±0,2	10,26± 0,7	15,01±0,1



Результаты проведенного исследования показали количественный прирост в результатах тестирования фигуристов обеих групп. Например: процентный прирост количества прыжков на скакалке на двух ногах за 1 минуту в процентном соотношении К.Г. повысился на 10,6 %, а в Э.Г. прирост составил 32,1%.

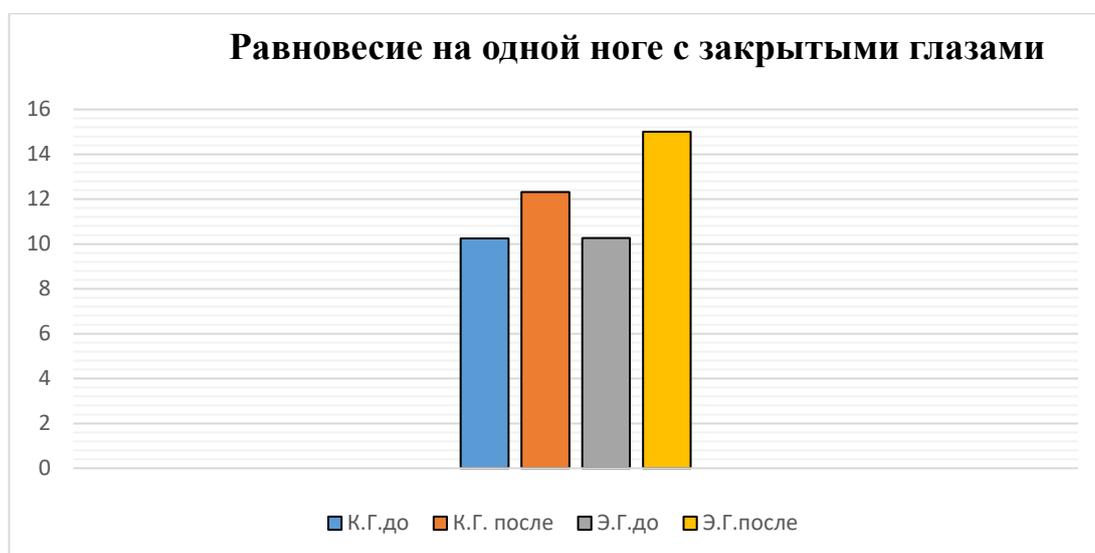
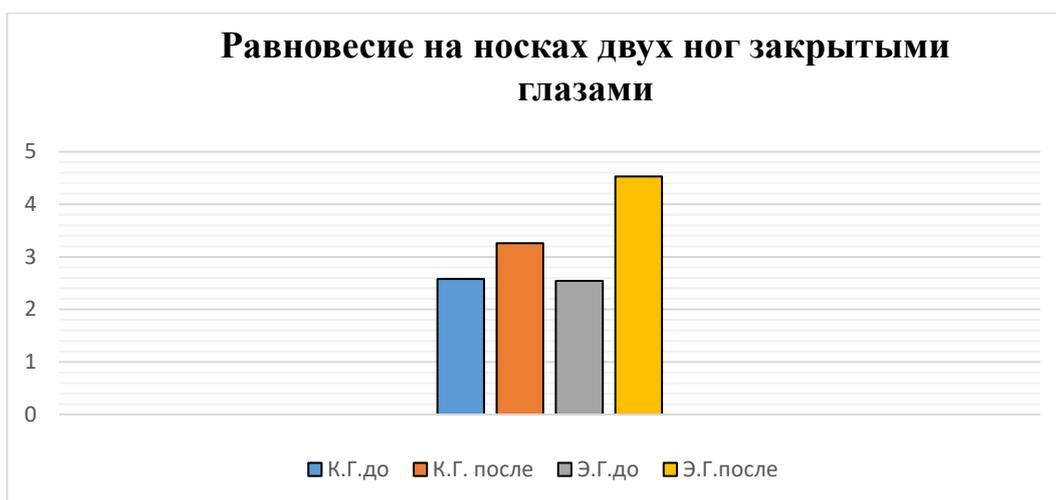


Результаты теста «челночный бег» соответственно улучшились в Э.Г. на 12,54%, тогда как в К.Г. только на 4,6 %.



Результаты процентного прироста в тесте «Равновесие на носках двух с закрытыми глазами» увеличились на 26,3 % в К.Г. и в Э.Г. 78,3 %.





В тесте «Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами» разница составила 26,20% (в К.Г.-46,29%, а в Э.Г 20,09%).

Выводы. Исследуемые показатели в обеих группах указывают на прирост результатов у всех, занимающихся по завершению эксперимента. В тоже время величина прироста всех показателей в исследуемых нами тестах у юных фигуристов экспериментальной группы достоверно выше данных контрольной группы.

На основании вышеизложенного можно заключить, что разработанный комплекс упражнений круговой тренировки, направленный на развитие координационных способностей можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе при подготовки юных фигуристов.

Литература:

1. Абсалямова И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: метод. разработ. студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа/ И. В. Абсалямова; ГЦОЛИФК. - М., 1992. –13 с.



2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К., Олимпийская литература. – 2009 г. - 808 с.

3. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания; - Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU, 2022. – 268 с.

УДК 796.912

**РАЗВИТИЕ СИЛЫ ФИГУРИСТОВ ПАРНИКОВ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**
DEVELOPING THE STRENGTH OF GREENHOUSE SKATERS AT THE STAGE
OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Федорова С.В., УзГУФК и С, г Чирчик, Узбекистан
Fedorova S.V., Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik,
Uzbekistan.

svetlanafed18041979@gmail.com

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы развития силы фигуристов парного фигурного катания на этапе совершенствования спортивного мастерства. Результаты исследования подтвердили значимость использования статодинамических упражнений в учебно-тренировочном процессе фигуристов парников.

Abstract: The article discusses the issues of developing the strength of figure skaters in pair figure skating at the stage of improving sports skills. The results of the study confirmed the importance of using statodynamic exercises in the training process of greenhouse skaters.

Ключевые слова: парное фигурное катание, силовые способности, поддержки, выбросы, подкруты.

Keywords: pair figure skating, strength abilities, supports, ejections, twists.

Актуальность. Парное фигурное катание - это вид спорта, в котором два фигуриста выступают вместе на льду, выполняя различные элементы, такие как поддержки, выброски, подкрутки, вращения, прыжки и тд.. Парное катание является одним из наиболее захватывающих и эмоциональных видов фигурного катания, которое требует от партнеров не только отличной техники, но и гармоничного взаимодействия, выражения эмоций и создания особой атмосферы на льду. Парное катание является одной из самых сложных дисциплин фигурного катания. В парном катании каждый из партнеров должен обладать отличной техникой и координацией движений, а также уметь доверять своему



партнеру и совместно работать над созданием красивых и сложных фигур на льду. Немало важную роль для достижения высокого уровня мастерства в парном фигурном катании играет физическая подготовка, ее недостаток отражается на выполнении технических элементов, быстром утомлении и появлении травм. Современные правила фигурного катания предполагают наличие в парном фигурном катании совместных элементов таких, как поддержка, подкрутка и выброс. Поддержка – приём парного катания, когда партнёр поднимает партнёршу выше головы, удерживает в этом положении и совершает минимум один поворот в скольжении на 360° и ставит на лёд, при этом фигурист партнер должен исполнить «сложный спуск и подъем» партнерши. Позиция партнерши в воздухе может быть различной в зависимости от хвата. Под хватом подразумевается, то за какую часть тела партнер держит партнерши во время подъема на поддержку. Все эти сложности предъявляют повышенные требования к развитию силы обоих спортсменов, но фигуриста партнера в большей степени.

Цель исследования – экспериментально обосновать практическую значимость и эффективность разработанного комплекса статодинамических упражнений фигуристов парников на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования: разработать комплекс упражнений со штангой для развития силовых способностей фигуристов парников.

Для решения поставленной задачи использовались следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос, контрольное тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в три этапа на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента в период с сентября 2022 г. по август 2023 г. В исследовании принимали участие 10 фигуристов парного фигурного катания, условно разделенные на две равнозначные группы: экспериментальную (5 человек - ЭГ) и контрольную (5 человек - КГ). Уровень физической и технической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе РШВСМ, тогда как фигуристы экспериментальной группы два раза в неделю в общем разделе тренировки выполняли упражнения разработанного комплекса статодинамических упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью научного обоснования материалов исследования был организован и проведен педагогический эксперимент, подразделенный на три этапа.



На первом этапе исследования (сентябрь - декабрь 2022 г.) был проанализирован и обобщён научно-методический материал по вопросам развития и совершенствования силовых способностей фигуристов. На основании материалов анализа полученных данных была определена цель и на ее основании поставлена задача исследования. Разработаны вопросы анкетирования с целью получения дополнительной информации по проблеме исследования.

На втором этапе (январь 2023 - май 2023г.) проведено анкетирование и педагогическое наблюдение. Разработан комплекс статодинамических упражнений, направленный на развитие силовых способностей фигуристов парников. Комплекс включал серии упражнений со штангой: приседания со штангой, становая тяга, выпады со штангой, фронтальный подъем штанги перед собой, тяга штанги к подбородку, тяга в наклоне, жим лежа и сгибания рук со штангой (вес 40% от максимума). На начальной стадии каждое упражнение комплекса выполнялось в замедленном темпе, делая акцент на основные, биодинамические характеристики фаз движения в целом. Время выполнения одной серии составляло 5 мин, время отдыха между сериями –10 минут; количество серий – 3;

На третьем этапе (июнь - август 2023г.) были подведены итоги проведенных исследований и материалы статистической обработки результатов педагогического эксперимента и на их основании сформированы заключения и практические рекомендации по совершенствованию силовых способностей фигуристов парников.

Материалы анализа результатов анкетного опроса специалистов по фигурному катанию показали, что одним из ведущих двигательных качеств у фигуристов парников являются силовые способности. Так, 70% опрошенных тренеров-педагогов считают необходимым включать в программу тренировки фигуристов парников специальные комплексы упражнений, направленные на развития силовых способностей в основной части занятия.

Для определения уровня развития силовых способностей фигуристов парников в начале и по завершению эксперимента были проведены контрольные тесты:

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кол-во раз
- прыжок в длину с места, см
- подъем партнерши, кол-во раз
- подъем в сед, кол-во раз

Исходные значения и изменение показателей силовых способностей фигуристов (юношей) парного катания в результате применения разработанного комплекса статодинамических упражнений в тренировочном процессе ЭГ



наглядно показали существенный прирост результатов контрольных испытаний у всех без исключения участников эксперимента (табл. 1).

Однако, самый большой процент прироста результатов выявлен по тесту «подъем партнерши» (114,2% и 21,8% соответственно) и «сгибания и разгибания рук в упоре лежа» (48,5% и 9,5% соответственно) у спортсменов экспериментальной достоверно выше контрольной группы и притом значительно.

Таблица 1

Изменение показателей силовых способностей фигуристов парников в результате применения экспериментального комплекса статодинамических упражнений в тренировочном процессе фигуристов на этапе спортивного совершенствования

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			Р
	До exper.	После exper.	Прирост %	До exper.	После exper.	Прирост %	
	X ± m	X ± m		X ± m	X ± m		
сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кол-во раз	19,8± 2,87	29,4±2,04	48,5	20,0±1,63	21,9±1,46	9,5	<0,05
прыжок в длину с места, см	170,8± 0,38	190,4 ± 0,77	11,4	171,1±0,52	179,2±0,65	4,7	<0,05
подъем партнерши, кол-во раз)	8,4±1,99	18,0±1,66	114,2	8,7+1.96	10,6± 1,43	21,8	<0,05
подъем в сед, кол-во раз	16,8±0,69	22,4±0,72	33,3	17,0±1,17	17,9±0,69	5,3	<0,05

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что одно из основных направлений эффективности обучения технически сложных элементов в парном фигурном катании таких как: подкрутки, выбросы и поддержки — это высокий уровень развития силовых способностей.

2. Материалы анкетного опроса тренеров-педагогов, педагогического наблюдения и результаты хронометража тренировочных занятий фигуристов позволили разработать комплекс статодинамических упражнений со штангой для развития силовых способностей фигуристов парников с учетом возраста и специфики вида спорта.

3. Исследуемые показатели в обеих группах указывают на прирост результатов у всех, занимающихся по завершению эксперимента. В тоже время



величина прироста всех показателей в исследуемых нами тестах у фигуристов парников экспериментальной группы достоверно выше данных контрольной группы. Так по тесту «подъем в сед» (33,3% и 5,3% соответственно) и «прыжок в длину с места» (11,4% и 4,7% соответственно), «сгибания и разгибания рук в упоре лежа» (48,5 и 9,5% соответственно), процент прироста исследуемого качества достоверно выше у фигуристов ЭГ и наиболее значим по результатам контрольных испытаний третьего теста. Но наиболее информативно отражает уровень развития силовых способностей результаты по тесту «подъем партнерши» (114,2% и 21,8% соответственно), что подтверждает эффективность использования комплекса статодинамических упражнений.

4. Для фигуристов парного фигурного катания на этапе совершенствования спортивного мастерства разумно использовать метод повторных усилий, основанный на работе с неопредельными отягощениями (40—70 % от максимального), статические упражнения, а также упражнения близкие по характеру выполнения к соревновательным элементам.

На основании вышеизложенного можно заключить, что разработанный комплекс статодинамических упражнений со штангой, направленный на развитие силовых способностей можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе при подготовке фигуристов парников на этапе спортивного совершенствования.

Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2021. –332 с. : ил
2. Губа В.П. с соавт. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: Монография. /В.П.Губа, Г.И.Попов, В.В.Пресняков, В.С.Леонтьев – М., “Спорт”, 2020. -324 с.
3. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. — Москва: Советская Россия, 1975. — 134 с. — Текст:
4. Мелихова, Т. М. Научно-методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва : монография / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГАФК, 1999. – 168 с.
5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. «СПОРТ» /В.Н.Платонов. - М.: 2022. -656 с.: ил.
6. Фигурное катание на коньках : [Учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин, В. Н. Писеев, А. М. Чайковский и др.]; Под общ. ред. А. Н. Мишина. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 271 с. : ил.;



УДК 623.444.2

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ
ОРИЕНТАЦИИ ШПАЖИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

**THE MAIN DIRECTIONS OF SELECTION AND SPORTS ORIENTATION OF
FENCERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

Иргашева Ш.Б., Узбекский Государственный Университет Физической
Культуры и Спорта, г. Чирчик Узбекистан

Irgasheva Sh.B., Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Chirchik Uzbekistan

shakhnoza.irgasheva0207@gmail.com

Аннотация. Для успешного отбора и ориентации одаренных детей на фехтование необходимо учитывать как физические способности, так и психологические особенности каждого ребенка. Учитывая особенности физического и психического развития каждого ребенка, необходимо создавать персонализированные программы тренировок, которые помогут раскрыть его потенциал и развить мастерство в данном виде спорта.

Annotation. For successful selection and orientation of gifted children in fencing, it is necessary to take into account both the physical abilities and psychological characteristics of each child. Taking into account the characteristics of the physical and mental development of each child, it is necessary to create personalized training programs that will help unlock his potential and develop mastery in this sport.

Ключевые слова: фехтование, физические способности, психическое развитие, спортивная тренировка, спортивный отбор, спортивная ориентация.

Keywords: fencing, physical abilities, mental development, sports training, sports selection, sports orientation.

Актуальность. Проблема поиска одаренных спортсменов приобретает в современных условиях спорта особую значимость. Ее успешное решение на научной основе должно способствовать повышению эффективности многолетней спортивной тренировки как неотъемлемой части этого процесса.

Актуальность поиска перспективных спортсменов возрастает с каждым годом. Современные рекорды в большинстве видов спорта доступны лишь спортсменам с хорошим здоровьем, особым телосложением, высоким уровнем развития физических качеств, функциональных способностей и психологических признаков. Постоянно возрастающие спортивные достижения предъявляют все более высокие требования к спортсмену, усложняют поиск спортивных талантов, сочетающих такие качества и способности, которые определяют успех в том или ином виде спорта.



Цель исследования. Теоретически обосновать роль спортивного отбора и спортивной ориентации в подготовке юных шпажистов.

Результаты исследования. Для успешного отбора и ориентации одаренных детей на фехтование необходимо учитывать как физические способности, так и психологические особенности каждого ребенка. Обучение фехтованию требует не только физической выносливости и ловкости, но и дисциплины, стремления к достижению результатов и умения работать в команде. Таким образом, тренеру необходимо умение анализировать данные и эффективно подбирать индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Важно, чтобы тренеры не только передавали свои знания и опыт, но и развивали у ребенка самостоятельность, уверенность в себе и мотивацию к достижению высоких результатов. Только так можно обеспечить успешную спортивную специализацию и долгосрочное развитие талантливых воспитанников в мире фехтования.

Система отбора и ориентации в фехтовании также должна быть постоянно адаптирована к изменяющимся требованиям современного спорта. Это включает в себя внедрение новых технологий, методик тренировок и мониторинга прогресса спортсменов. Постоянное совершенствование и инновации в данной области являются ключевыми факторами для успешного формирования спортивной элиты в фехтовании.

Спортивный отбор предполагает выбор наиболее подходящих кандидатов для занятия определенным видом спорта на основе их физических и психологических характеристик, а также спортивного потенциала. Этот процесс требует внимательного анализа каждого аспекта способностей ребенка, чтобы обеспечить ему достойные условия для развития и достижения успеха в выбранной области.

Спортивная ориентация, в свою очередь, направлена на развитие специализированных навыков и умений в выбранной спортивной дисциплине. Это включает в себя не только физическую подготовку, но и работу над психологической устойчивостью, мотивацией и стремлением к достижению поставленных целей. Важно помнить, что спортивная ориентация требует постоянной поддержки и мотивации со стороны тренеров и родителей, чтобы ребенок мог достичь высоких результатов.

Специалисты также подчеркивают важность индивидуального подхода к каждому ребенку при проведении отбора и ориентации в фехтовании.

Учитывая особенности физического и психического развития каждого ребенка, необходимо создавать персонализированные программы тренировок, которые помогут раскрыть его потенциал и развить мастерство в данном виде спорта.



В конечном итоге, правильный спортивный отбор и ориентация в фехтовании не только способствуют развитию физических и психологических способностей детей, но и формируют у них ценные навыки самодисциплины, упорства и стремления к достижению целей.

Спортивный отбор - это система организованно-методических мероприятий комплексного характера, которые включают педагогические, психологические, социологические, и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей разного возраста для специализации в определенном виде спорта. Важнейшая задача отбора в фехтовании состоит во всестороннем изучении и выявлении одарённых и способных детей разного возраста, которые в максимальной мере соответствуют требованиям для занятий фехтованием.

Спортивная ориентация — определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства. Анализ и многочисленные исследования дают возможность создать основные положения теории отбора в фехтовании.

Спортивный отбор - процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.

Отбор в фехтовании основан на изучении различных способностей обучаемых, создании подходящих условий формирования этих способностей, которые позволяют добиться успеха в таком виде спорта, как фехтование.

Это интересный анализ процесса отбора и подготовки молодых спортсменов в фехтовании. Развитие спортивных навыков и физических качеств у детей и подростков действительно требует комплексного подхода, включающего в себя не только педагогические аспекты, но и медико-биологические, психологические и социологические методы исследования.

Педагогические методы помогают оценить уровень физического развития и технического мастерства молодых спортсменов, а также их координационные способности. Это важно для определения направлений дальнейшего тренировочного процесса.

Медико-биологические методы, в свою очередь, помогают выявить индивидуальные особенности организма каждого спортсмена, такие как морфологические характеристики и состояние анализаторных систем. Это позволяет разработать индивидуализированные программы тренировок и предупредить возможные травмы.

Психологические аспекты также играют важную роль в отборе и подготовке спортсменов. Оценка психологической совместимости и способность командной работе помогает определить, какие спортсмены могут



лучше справляться с коллективными задачами и вести себя в стрессовых ситуациях.

Интеграция всех этих методов исследования в процесс отбора и тренировки молодых фехтовальщиков позволяет создать более эффективные и индивидуализированные программы развития, что в конечном итоге способствует достижению высоких результатов в спорте.

Также важность наследственных и приобретенных особенностей организма при отборе спортсменов и достижении высоких результатов очень велика. Морфометрические и физиологические показатели, которые учитываются при отборе, действительно представляют собой важные факторы, влияющие на спортивную производительность.

Эти показатели, такие как длина тела, координация движения и особенности мышечной деятельности, являются ключевыми при определении потенциала спортсмена. Такое понимание позволяет специалистам в области спортивной подготовки более эффективно и целенаправленно подходить к отбору и тренировочному процессу, что в свою очередь способствует достижению высоких спортивных результатов.

Идея предоставления детям возможности заниматься спортом без специализации в первые два года их занятий выглядит логичной и разумной. Это позволяет детям развивать общие физические навыки, координацию и универсальные спортивные умения, что может быть основой для последующего выбора определенного вида спорта.

Развитие более гибких и доступных спортивных программ для детей, учитывающих разнообразные факторы, такие как физические возможности, интересы и географическое расположение, может быть ключом к более эффективному развитию детского спорта. Кроме того, обеспечение родителей и специалистов в области спорта соответствующей информацией и ресурсами для принятия информированных решений также имеет важное значение.

Это очень интересный и важный подход к отбору спортсменов. Поиск детей с хорошими двигательными способностями вместо специфических спортивных навыков действительно может быть эффективным способом идентификации потенциальных спортсменов.

Успех в определенных видах спорта может, конечно, зависеть от генетически обусловленных качеств, таких как координация, скорость и выносливость. Поэтому начинать занятия с тех видов спорта, где эти качества играют ключевую роль, может помочь выявить потенциальные таланты и увлечения ребенка.

Важно также учитывать, что развитие спортивного таланта требует времени, терпения и многих факторов, включая правильную тренировочную



программу, мотивацию и поддержку со стороны родителей и тренеров. В конечном итоге, предоставление детям возможности экспериментировать с разными видами спорта и найти тот, который соответствует их способностям и интересам, может быть ключом к их успешному развитию как спортсменов.

Заключение

Опираясь на вышесказанное, нужно сказать, что логическое обоснование учитывают разнообразные аспекты развития спортивных способностей у детей. Подход, основанный на постепенном введении в различные виды спорта в зависимости от возраста и физических способностей ребенка, может быть действенным в выявлении и развитии их потенциала.

Начинать с координационно сложных видов спорта и постепенно переходить к тем, где требуется не только физическая, но и умственная подготовка, звучит логично. Это позволяет детям развивать не только физические навыки, но и способности, такие как стратегическое мышление и принятие решений в условиях соревнования.

Процесс отбора и первичной ориентации детей в различных видах спорта должен быть ступенчатым и индивидуально ориентированным, протяженным на несколько лет. Это позволяет детям более полно раскрыть свой потенциал, а также учитывает их физическое и эмоциональное развитие.

Система отбора и ориентации в спорте играет ключевую роль в формировании спортивного состава и обеспечении различных видов спорта необходимым контингентом спортсменов. Этот процесс должен быть тщательно продуман и учитывать множество факторов, таких как возраст, физические способности, интересы и мотивация каждого ребенка.

Ступенчатый подход к отбору позволяет выявить спортивный потенциал детей на разных этапах и предоставить им возможность определиться с тем, что соответствует их способностям и интересам. Это способствует формированию сильной и разносторонне развитой спортивной базы и обеспечивает будущее разнообразие и качество в спортивном мире.

Литература

1. Баландин В.И. Методические рекомендации по первичному отбору спортсменов для занятий фехтованием. М., 1982, с. 13-14.

2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. 1980, № 1, с. 31-33.

3. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков [Текст]: учеб. пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер. – М., 2002. – 54 с.



**BOKSCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA QO'L
MUSHAKLARINING KUCHINI RIVOJLANTIRISH QURILMASIDAN
FOYDALANISH**

G'.T.Ismoilov, O'zDJTSU tayanch doktoranti, Chirchiq sh.

G'.U.Nurmamatov, O'zDJTSU mustaqil izlanuvchisi, Chirchiq sh.

Z.B.Xudoyberdiyev, O'zDJTSU Iqtidorli talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish bo'limi xodimi, Chirchiq sh.

A.A.Ismoilov O'zDJTSU 2-bosqich magistranti, Chirchiq sh.

A.I.Rejametov O'zDJTSU 2-bosqich talabasi, Chirchiq sh.

Annotatsiya: Ushbu tezisda bokschilarning mashg'ulot jarayonida qo'l mushaklarining kuchini rivojlantirish qurilmasidan foydalanish xususiyatlari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Kuch, tezkorlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, qurilma, "Bizon-1".

Annotatsion: In this thesis, the features of using the device for developing the strength of arm muscles during the training process of boxers are highlighted.

Key words: Strength, agility, physical training, technical training, tactical training, psychological training, device, "Bizon-1".

Mavzuning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya yosh avlodni jismonan baquvvat, ham jismoniy, ham axloqiy fazilatlarni barkamol etib tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Sportchiga eng yuqori sport natijalarini ko'rsatishga imkon beradigan sportchining raqobatbardosh salohiyatining yuqoriligi asosan uning jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarligi, shuningdek, tanlangan sport turiga genetik moyilligi bilan belgilanadi [1]. Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikning turli jihatlarini tahlil qiluvchi jangovar sport turlari bo'yicha mutaxassislar individual mezonlarni texnik mahoratning ob'ektiv ko'rsatkichlari va sportchilar tayyorgarligining boshqa jihatlarini sifatida aniqlashga urinishda sezilarli darajada qarshiligi, uning mashg'ulot va raqobatbardosh sharoitida namoyon bo'lishining ko'p omilli xususiyatini haqli ravishda qayd etadi [2], [3], [4].

Sport faoliyatining har qanday turida, xususan, boksdan sport mahoratining darajasi harakat qobiliyatlarining (kuch, tezlik, chidamlilik) rivojlanish darajasi va ularning o'zaro ta'sirining samaradorligi bilan bog'liq [5], [6]. Boksning maxsus tayyorgarlik darajasini, birinchi navbatda, raqobat faolligining real ko'rsatkichlariga asoslanib, adolatli xolis baholash mumkin. Xuddi shunday paytda butunlay ma'lumotlar asosan rasmiy xarakterga ega va musobaqalar paytida haqiqatda tuzatish qiyin. Ta'lim va o'quv jarayonida ixtisoslashtirilgan testlar orqali olingan



ko'rsatkichlar eng maqbuldir. Bunday testlar birinchi navbatda zarba harakatlarining kuchi va tezligi haqida ma'lumot beradi [7], [8]. Biroq, amaliyot shuni ko'rsatadiki, aksariyat hollarda bunga mumkin qadar turli darajadagi murakkablikdagi tegishli texnik qurilmalardan foydalanish orqaligina erishish mumkin [1].

Bokschining ruhiyatiga, uning jismoniy sifatlariga, axloqiy-irodaviy va texnik-taktik tayyorgarligiga o'ta yuqori talablar qo'yiladi. Shu bilan birga, bokschi uchun jismoniy tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Malakali bokschilar uchun kuch mashqlarining ahamiyatini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Kuchli qobiliyatsiz sportchi tezkorlik va maxsus chidamlilik namoyon bo'lishini to'liq ta'minlay olmaydi, bu esa jang paytida jangovar harakatlarning yuqori zichligini saqlashga imkon beradi. Shu munosabat bilan kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasi muhim rol o'ynaydi, bu esa puxta o'rganishni talab qiluvchi va tadqiqotimizning dolzarb mavzusi bo'lgan boks sport turi bo'yicha yetakchiligicha qolmoqda.

Shuni ta'kidlash kerakki, bokschining zarba kuchi nafaqat uning mushaklarining dinamik ishni bajarish qobiliyati, balki mos keladigan mushaklarning zarba energiyasini o'zlashtirish va o'rganish qobiliyatibilan ham belgilanadi. Mashg'ulot davomida zarbani yutuvchi mushaklarning tegishli potentsialini ta'minlamasdan, zarbani bajarish barmoq va bilak bo'g'imlarining shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun vositalar va usullarni tanlash samaradorligi va ularning o'zaro ta'siri tadqiqot muammosidir, chunki ular boks bo'yicha o'quvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini yaxshilash va diversifikatsiya qilish imkoniyatini beradi. Ushbu sohada doimiy ravishda faol rivojlanayotgan yo'nalishlardan biri bu maxsus o'quv moslamalarini loyihalash va ulardan foydalanishdir [9], [10].

So'nggi paytlarda bu borada ko'p darajadagi erkinlikdagi ishqalanish trenajyorlari kontseptsiyasini yaratish bilan katta yutuqlarga erishildi [10]. Berilgan fikrlardan aytishimiz mumkinki, ishqalanish simulyatorlariga asoslangan boksdagi zarbani yutuvchi ta'sir mushaklarni kuchi sohasidagi tadqiqotlarning yuqori dolzarbligi va amaliy ahamiyatini to'liq ko'rsatib beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Yuqori erkinlik darajasiga ega ishqalanish simulyatorlaridan foydalanish istiqbollarini baholash bilan boksdagi kuch qobiliyatlarini rivojlantirish texnologiyalarini tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi. Bokschining maxsus kuch qobiliyatlarini rivojlantirish mashg'ulot qarshiligini yengib o'tishdan foydalanishni o'z ichiga oladi. Ko'p erkinlik darajasiga ega bo'lgan ishqalanish trenajyorlaridan foydalanganda bu muammolar asosan bartaraf etiladi, bu mashg'ulot harakatlariga fazoviy xususiyatni berish, mexanik energiyaning samarali tarqalishini ta'minlash va dastlabki ta'sirlarni sezilarli darajada kamaytirish imkonini beradi.



Pedagogik yoʻnalish va dizayn yechimlari bilan farq qiluvchi oʻquv moslamalari va simulyatorlarning koʻp turlari mavjud [11]. Sport tarixini oʻrganish shuni koʻrsatadiki, simulyatorlarni loyihalashga urinishlar, harakat texnikasini oʻrgatish, birinchi zamonaviy Olimpiya oʻyinlari davrida va hatto undan oldin ham bir qator sport turlari boʻyicha amalga oshirildi. Jismoniy tarbiya va sportda qoʻllaniladigan oʻqitish texnologiyalarini ishlab chiqish; dizaynlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, fikr-mulohazalarni joriy etish yoʻnalishiga oʻtdi, harakatlarning toʻgʻriligini, olingan yukning kattaligi va intensivligini nazorat qilish imkonini beradi. Bu jarayon soʻnggi oʻn yilliklarda ayniqsa qizgʻinlashdi. Bu ham sport va jismoniy faollikni ommalashtirish, ham yangi texnologiyalar, jumladan, kompyuterda ma'lumotlarni qayta ishlash va raqamli video yozish imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bogʻliq edi. Shu bilan birga, sport mashgʻulotlarining turli jihatlari uchun yangi oʻquv asboblari va ulardan foydalanish usullarini ishlab chiqish eng muhim vazifalardan biridir. Bu yerda shuni ham hisobga olish kerakki, hozirgi vaqtda texnik vositalar nafaqat sportchilarni tarbiyalash va tayyorlashda, balki maktab oʻquvchilari va talabalarning jismoniy tarbiyasida ham, maktablar, kollejlar, texnikumlar va oliy oʻquv yurtlarida jismoniy tarbiya boʻyicha oʻquv va sinfdan tashqari ishlarni takomillashtirishga qaratilgan jarayonning oʻzi tomonidan qoʻyilgan muammolarni hal qilishga yordam beradi.

Oʻqitish texnologiyalaridan foydalanishning eng muhim jihati koʻplab tadqiqotchilar tomonidan tasdiqlangan haqiqatdir. Texnik vositalar yordamida turli sport turlari boʻyicha sportchilarning maxsus harakat va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash va rivojlantirish boʻyicha ancha samarali ishlash mumkin: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, fazoviy orientatsiya, harakatlarni muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, sakrash qobiliyati turli sport turlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur boʻlgan mushak kuchi, ritm va boshqa fazilatlar [12].

Ishda belgilangan vazifalarga muvofiq, tadqiqot boksda zarbani yutuvchi mushaklarni tayyorlash bilan bogʻliq boʻlgan mashgʻulotlar texnologiyasini ishlab chiqishga qaratilgan. Shu maqsadda ushbu sport turiga xos harakat turi tanlandi.

Bokschilarning mashgʻulotlarida qoʻl mushaklarining kuchini rivojlantirish uchun turli xil vositalar qoʻllaniladi. Eng keng tarqalganlari orasida kauchuk amortizatorlar (rezina bantlar) va yengil ogʻirliklar (tibbiy toʻplar, gantellar) mavjud. Ekspander yoki kauchukni choʻzishda ta'sir qiluvchi kuch tezlanishga deyarli bogʻliq emas va asosan ob'ektning choʻzilgan uzunligi bilan belgilanadi. Shunday qilib, kauchuk amortizatorlar fazoviy toʻgʻri chiziqli tabiatining effektiga ega, va ulardan foydalanish texnik elementning tuzilishini sezilarli darajada oʻzgartiradi. Qarama-qarshi kuchlar tananing ogʻirligi tufayli yuzaga kelganda, keyin ular tezlanishga bogʻliq emas va faqat ogʻirlik bilan belgilanadi (masalan, yuk harakatsiz ushlab turilganda sodir boʻladi).



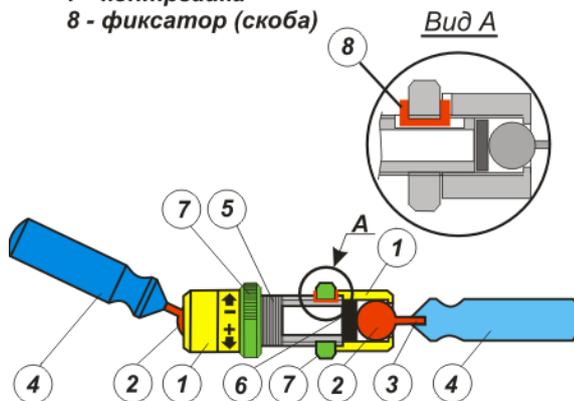
Taqdim etilgan muammoni hal qilishning yo‘li, bizning fikrimizcha, innovatsion texnologiyalardan foydalanish, Hozirgi vaqtda faol rivojlanmoqda va ko‘p erkinlik darajasiga ega ishqalanish simulyatorlaridan foydalanish bilan bog‘liq [9]. Ushbu dizaynlar bo‘g‘inlardagi harakatni xis qilish va mos ravishda mashq qilish qarshiligini ta'minlash uchun ishqalanish kuchidan foydalanadi. Ushbu ishda biz 1 va 2-rasmlarda keltirilgan Bizon-1 qurilmasidan foydalandik.



1-rasm. Bizon-1 ishqalanish simulyatoridan boksning kuch mashqlarida foydalanish qurilmasi ko‘rinishi

Bizon-1 moslamasi qo‘l mushaklarini samarali kuchaytirish uchun mo‘ljallangan, deyarli barcha bo‘g‘imlarda, yuqori oyoq-qo‘llarda va yelka-kamarda harakatni ta'minlash barmoqlar, bilak va tirsak bo‘g‘imlarining harakatlariga urg‘u beriladi. "Bison-1" qo‘l kuchining portlovchi o‘shishini ta'minlaydi, shuningdek, kuchga chidamlilikni oshiradi. Bizon bilan mashg‘ulot paytida yelka-kamarning 30 dan ortiq mushaklari bir vaqtning o‘zida ishtirok etadi va samarali ishlaydi, bu faqat ma'lum guruhlar uchun javob beradigan an'anaviy simulyatorlar uchun xos emas [10]

- 1 - удерживающее кольцо
- 2 - шар
- 3 - стержень
- 4 - рукоятка
- 5 - соединительная втулка
- 6 - фрикционный элемент
- 7 - контргайка
- 8 - фиксатор (скоба)



2-rasm. Ko‘p erkinlik darajasiga ega "Bison-1" ishqalanish simulyatorining diagrammasi

Texnologiyaning xususiyatlari qarshilik kuchlarining fazoviy maydonini yaratish qobiliyatini o‘z ichiga oladi, bu esa insonning murakkab fazoviy harakatlarini o‘quv yuki bilan ta'minlashga imkon beradi. Bu qurilmaning minimal inertsiasini va mexanik energiyaning samarali tarqalishini ta'minlaydi.

Simulyator va undan foydalanish usullarini ishlab chiqishda asosiy pedagogik talablar bajarilishi kerak. Xususan, u bilan ishlash nafaqat boksning kuch qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko‘rsatishi, balki boshqa tarkibiy qismlarning rivojlanishiga to‘sqinlik qilmasligi kerak.



Bunday qurilma, bizning fikrimizcha, kompetentsiya (topshirilgan vazifalarning bajarilishini ta'minlash) kabi talablarga javob berishi kerak) va aks ettirish (topshiriqni bajarish bosqichida sportchi tomonidan qilingan xatolarni kuzatish va oldini olish) imkonini beradi. Ushbu o'quv moslamasi mushaklarning muvofiqlashtirilgan ishini o'z ichiga olgan boksdagi maxsus harakatlarning o'ziga xos xususiyatlariga javob beradi, ishqalanish kuchi harakatning amplitudasi va tezligiga bog'liq bo'lmasligi sharti bilan, fazoviy xarakterdagi kuch harakatlarini ta'minlash; shuningdek, past inertsiyaga va mexanik energiyaning yaxshi tarqalishiga ega.

Qurilmaning afzalligi shundaki, yuk og'irlik bilan emas, balki siqish darajasi bilan tartibga solinadi. Fazoviy manevr bir vaqtning o'zida jami oltita erkinlik darajasiga ega ikkita mentesadan foydalanish orqali amalga oshiriladi; bu esa sportchiga (yoki foydalanuvchiga) juda murakkab mashq harakatlarini bajarishga va mushaklardagi yukni qaytarishga imkon beradi.

0,0,45	180,10,0	0,90,0	xxx	0,0,0	180,10,0	0,90,0	xxx
0,15,45	180,15,0	0,75,0	xxx	0,15,40	180,15,0	0,90,0	xxx
0,30,0	0,130,0	0,45,2	xxx	0,30,0	0,130,0	0,0,0	xxx
0,30,0	0,130,0	0,45,1	xxx	0,90,-45	0,0,-45	0,0,0	xxx
0,0,0	0,0,0	0,45,0	xxx	0,0,-25	0,0,-15	0,45,0	xxx

3-rasm. Sportchilar harakatining vaqtinchalik parametrlari ko'rsatkichlari

Qurilmaning boksdagi zarbani yutadigan mushaklarni mashq qilish uchun potentsial qo'llanilishini o'rganish davomida, birinchi navbatda, to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarishda holatning o'zgarishi va yuqorida tavsiflangan qurilma tomonidan taqdim etilgan yuk ostida bir xil qo'shma harakatlarni amalga oshirish imkoniyatini baholash bo'yicha tadqiqot o'tkazildi. Qurilma dinamikasini o'rganish natijalari Bizon-1 qurilmasi bilan ishlash metodikasini ishlab chiqish uchun pedagogik talablarni belgilashga imkon berdi. To'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarishda bokschining pozitsiyasi dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, eng sezilarli bo'g'im harakatlari o'ng oyoqning son bo'g'imida 45° ga aylanish harakati, zarba qo'lining yelka bo'g'imida 60° ga egilish, 130° ga kengayishdir. Uning tirsak bo'g'imi va ko'rsatilgan bo'g'implardagi aylanish burilishlari har bir kishida 45° ga. Shuningdek, orqa miya bo'g'implarida ham sezilarli harakat mavjud. Shunday qilib, bel va ko'krak umurtqalari sohasida mos ravishda 25° va 15° aylanish burilishlari mavjud bo'lib, tasvirlangan qo'shma harakatlarning asosiy nazorati yelka va tirsak bo'g'implarida egilish va cho'zilish harakatlaridir. Shuningdek, yuqorida tavsiflangan qolgan harakatlar yordamchi xarakterga ega.

FOYDALANILGAN MANBALAR RO'YXATI



1. Верхошанский, Ю.В. Специфика силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя / Ю.В.Верхошанский, Г.О.Джероян, В.И.Филимонов / Бокс: ежегодник. – М.: ФиС, 1980. – с.24-27
2. Гаськов, А.В. Основы построения общей и специальной физической подготовки юных боксеров на специально-подготовительном этапе / А.В. Гаськов, И.П. Дегтярев, В.Н. Копцев / Бокс: ежегодник. – М.: ФиС, 1986. – с.16-18
3. Горстков, Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н.Горстков // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 46 с.
4. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для институтов физ.культуры / И.П.Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 279 с.
5. Брегер, М.И. Организационные и методические основы работы тренера ДЮСШ и СДЮШОР по боксу / М.И.Брегер / Методические рекомендации. – Мн., 1986. – 23 с.
6. Дмитриев, А.В. Современные тенденции в развитии любительского бокса /Методические рекомендации. / А.В.Дмитриев. – Мн., 1984. – 23 с.
7. Гарамян, А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А.И.Гарамян, О.В.Меньшиков, З.М.Хусьяинов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
8. Сотский Н.Б. Биомеханика: учебник для студентов специальности «спортивно-педагогическая деятельность – Минск: БГУФК, 2005 – 60 с.
9. Сотский Н.Б. Теоретико-методические основы разработки фрикционных тренажеров со многими степенями свободы: монография / Н. Б. Сотский. – Минск: БГУФК, 2018. – 227 с.
10. Cretty, J.V. Athlete biomechanics / J.Cretty. – Lea Febiger, Philadelphia, 1973. – 512 p.
11. Hamill, J. Biomechanical Basis of Human Movement/ J. Hamill – LWW, Massachusetts, 2014. – 314 p.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания/ В.М. Зациорский // Издательство «Спорт»/ – Москва, 2019. – 200 с.



UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQADAN KEYINGI TIKLANISH JARAYONI

G.T.Ismoilov O'zDJTSU doktoranti, Chirchiq sh.

G.U.Nurmamatov O'zDJTSU mustaqil izlanuvchisi, Chirchiq sh.

A.I.Rejametov O'zDJTSU 2 bosqich talabasi, Chirchiq sh.

T.I.Danebaeva O'zDJTSU 2 bosqich talabasi, Chirchiq sh.

Annotatsiya: Ushbu ishda uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqadan keyingi tiklanish jarayoni, tiklanishni optimallashtirish uchun usullar va strategiyalar o'rganilgan, sport natijalarini yaxshilash va jarohatlar xavfini minimallashtirish uchun.

Annotatsion: This study explores the post-competition recovery process for long-distance runners, including methods and strategies to optimize recovery for improved athletic performance and minimized injury risk.

Kalit so'zlar: Tiklanish, musobaqadan keyingi tiklanish, suv ichish, ovqatlanish, uyqu, chigallik, massaj, fizioterapiya, jarohatlar, jismoniy faollik, sport natijalari, chidamlilik, yallig'lanish, antioksidantlar, immun tizimi, psixologik tiklanish, jarohatlar oldini olish.

Key words: Recovery, post-competition recovery, hydration, nutrition, sleep, dehydration, massage, physiotherapy, injury, physical activity, sports support, illness, antioxidants, immune system, healing recovery, injury.

Mavzuning dolzarbligi. Musobaqadan keyin organizmning tiklanish jarayoni uzoq masofaga yuguruvchilar uchun mashg'ulot jarayonining muhim jihatidir. Sprintfilar yoki kuch sporti bilan shug'ullanuvchilardan farqli o'laroq, uzoq masofaga yuguruvchilar uzluksiz va uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga duch kelishadi, bu esa tiklanish jarayoniga alohida e'tibor qaratishni talab qiladi. Noto'g'ri yoki yetarli darajada bo'lmagan tiklanish charchoqqa, sport natijalarining pasayishiga va jarohatlar xavfining oshishiga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, intensiv jismoniy yuklamalardan keyingi tiklanish jarayoni kompleks bo'lishi va bir nechta muhim elementlarni o'z ichiga olishi kerak: to'g'ri ovqatlanish, yetarli darajada suv ichish, sifatli uyqu, fizioterapiya, chigallik va psixologik tiklanish. Kompleks yondashuv kuchlarni tezroq tiklash va keyingi mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorlanishga, shuningdek, sportchining umumiy chidamliligi va jismoniy holatini yaxshilashga imkon beradi.

Ushbu ish dolzarb, chunki hozirgi kunda uzoq masofaga yuguruvchilarning tiklanishi masalasi yetarlicha o'rganilmagan va optimal tiklanish strategiyalarini ishlab chiqish uchun ko'proq tadqiqotlar talab etiladi. Ushbu ishning maqsadi turli xil



musobaqadan keyingi tiklanish usullarini, ularning samaradorligini va sport natijalariga ta'sirini o'rganish va tahlil qilishdir.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, musobaqadan keyingi tiklanish jarayoni bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi va ularning har biri uzoq masofaga yuguruvchilar organizmining to'liq tiklanishi uchun muhimdir.

Birinchi va eng muhim bosqich suyuqlik balansini tiklashdir. Uzoq muddatli yugurish paytida organizm ter orqali katta miqdorda suyuqlik va elektrolitlarni yo'qotadi. Shuning uchun musobaqadan keyin darhol yuguruvchilarga elektrolitlarni o'z ichiga olgan izotonik ichimliklarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, yugurishdan keyingi dastlabki 30 daqiqa ichida bunday ichimliklarni iste'mol qilish suvsizlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Ikkinchi bosqich ovqatlanishdir. Energiya tiklanishi va mushaklarning qayta tiklanishini tezlashtirish uchun uglevodlar va oqsillarni to'g'ri nisbatda iste'mol qilish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqadan keyingi dastlabki ikki soat ichida uglevodlar va oqsillarga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish mushaklardagi glikogen zaxiralarini tezroq tiklashga va mushak shikastlanishini kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, ratsionga antioksidantlar va yallig'lanishga qarshi mahsulotlarni, masalan, meva, sabzavot va baliq yog'ini qo'shish tavsiya etiladi, chunki bu yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi.

Uyqu tiklanishning asosiy omillaridan biridir. Sifatli uyqu asab tizimining tiklanishiga yordam beradi va sportchining umumiy holatini yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kechasi kamida 8 soat uxlagan yuguruvchilar tezroq tiklanadi va keyingi mashg'ulotlar va musobaqalarda yaxshiroq natijalar ko'rsatadi.

Fizioterapiya va massaj ham tiklanish jarayonining muhim elementlaridir. Massaj mushaklarning kuchlanishini kamaytirishga va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi, bu esa mushaklardan metabolizm mahsulotlarini tezroq chiqarishga yordam beradi. Fizioterapevtik protseduralar, masalan, krioterapiya yoki issiq vannalar yallig'lanish va mushaklardagi og'riqni kamaytirishga yordam beradi.

Musobaqadan keyin cho'zilish va yengil jismoniy mashqlar mushaklarning qotishining oldini olishga va tezroq tiklanishga yordam beradi. Yengil aerobik mashqlar, masalan, suzish yoki velosipedda yurish qon aylanishini yaxshilashga va mushaklardan sut kislotasini chiqarishga yordam beradi.

Psixologik tiklanish ham muhim rol o'ynaydi. Musobaqadan keyin yuguruvchining psixo-emotsional holati uning jismoniy tiklanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va jamoa ko'magi sportchiga stress va emotsional charchoqni yengishga yordam beradi, bu esa to'liq tiklanishni ta'minlaydi.



Xulosa. Uzoq masofaga yugurish murakkab va jiddiy jismoniy kuch talab qiluvchi sport turidir. Musobaqadan keyingi tiklanish jarayoni esa buning ajralmas qismi bo‘lib, uning samaradorligi sportchi natijalarining yaxshilanishi va jarohatlarning oldini olishga katta ta’sir ko‘rsatadi. Tiklanishning asosiy tarkibiy qismlari - suv balansini tiklash, to‘g‘ri ovqatlanish, sifatli uyqu, fizioterapiya, massaj, cho‘zilish va psixologik qo‘llab-quvvatlash - kompleks tarzda amalga oshirilganda eng yaxshi natijalarni beradi.

Suv balansini tiklash ter va siydik orqali yo‘qolgan suv va elektrolitlarni qaytarishni nazarda tutadi. Bu jarayon tezda va samarali amalga oshirilsa, suvsizlanish va charchoqning oldini olishga yordam beradi. Ovqatlanish tiklanish jarayonida ahamiyatli rol o‘ynaydi: uglevod va oqsillar bilan boy taomlarning tez iste’moli mushaklardagi glikogen zaxiralarini tiklashga va mushak shikastlanishini kamaytirishga yordam beradi.

Sifatli uyqu nerv tizimini tiklash va umumiy holatni yaxshilash uchun muhim. Fizioterapiya va massaj mushaklardagi kuchlanishni kamaytirish va qon aylanishini yaxshilash orqali tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Cho‘zilish va yengil jismoniy mashqlar mushaklarning qotishining oldini olib, ularning faoliyatini tez tiklashga yordam beradi.

Psixologik tiklanish ham sportchining jismoniy tiklanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va jamoaviy qo‘llab-quvvatlash stress va emotsional charchoqni yengishga yordam beradi, bu esa umumiy tiklanish jarayonini yaxshilaydi.

Qisqacha qilib aytganda, muvaffaqiyatli tiklanish uchun kompleks yondashuv juda muhim. Ushbu usullarni to‘g‘ri tashkil qilish va amalga oshirish sportchilarga tezroq tiklanish va sport natijalarini yaxshilash imkonini beradi. Bu esa uzoq masofaga yugurishda yanada yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Anderson, K. & Hall, S. (2011). "Fundamentals of Sports Injury Management". Lippincott Williams & Wilkins.
2. Burke, L. M., & Deakin, V. (2015). "Clinical Sports Nutrition". McGraw-Hill Education.
3. Caine, D. J., Caine, C. G., & Lindner, K. J. (1996). "Epidemiology of Sports Injuries". Human Kinetics.
4. Gleeson, M. (2008). "Immune Function in Sport and Exercise". Journal of Applied Physiology.
5. Shrier, I., & Gossal, K. (2000). "Myths and Truths of Stretching". Physician and Sportsmedicine.



6. Willmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). "Physiology of Sport and Exercise". Human Kinetics.

UDC 796.386

**EFFECTIVENESS OF SELECTING AND DETERMINING SUITABILITY
FOR TABLE TENNIS SPORTS**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТБОРА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ
ВИДОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

Lutfullina R.A., Uzbek State University of Physical Culture and Sport Chirchik
Uzbekistan

Лутфуллина Р.А., Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта г.Чирчик Узбекистан

Annotation: In this article, a study was conducted on the correct selection and orientation of children for the sport of table tennis.

Аннотация: В данной статье было проведено исследование по правильному отбору и ориентации детей на занятие настольным теннисом.

Keywords: Table tennis, children, efficiency, fitness, tennis players

Ключевые слова: Настольный теннис, дети, работоспособность, фитнес, теннисисты.

The decision of the President of the Republic of Uzbekistan, adopted on November 5, 2021, "On comprehensive training of Uzbekistan athletes for the 2024 XXXIII Summer Olympics and XVII Paralympics to be held in Paris (France)" is serves as an important program in increasing the efficiency of work in this area. As part of the implementation of this decision, special attention is being paid to the preparation of 33 Olympic sports, including table tennis. At the same time, the main task of sports is not only to achieve success in sports, but also to bring up the young generation as individuals who are no less than others. Playing sports from an early age builds character, health, determination and courage, striving for victory, strong will, discipline, and the ability to overcome any difficulties. Uzbekistan can be an example for many countries in this regard.

Currently, choosing children for sports and determining their suitability remains one of the urgent issues. When considering the problem of ability and talent in sports, first of all, it should be mentioned that none of the great athletes have achieved their best results by practicing independently from the beginning to the end. Specialists and trainers help to determine the competence and its correct application.



The clearer and faster this process (sorting and orientation) occurs, the higher the characteristics that determine sports achievements and their stability.

Determination of fitness for sports is a multi-stage, multi-year process that includes all stages of sports training. It is based on the comprehensive study of the athlete's abilities and the creation of the necessary ground for the formation of these abilities in order to ensure successful improvement in a certain sport. Many of its theoretical and methodological aspects have been sufficiently revealed.

The main task of the first stage of determination of fitness for sports is to attract as many talented children and teenagers as possible to sports, to check them and organize initial sports training. Height, weight, body structure characteristics are among the criteria of appropriateness of involving children in sports. The observations of the trainer and the physical education teacher, who observed the children in physical education lessons, sports sections, district and city competitions, play an important role in choosing the right fitness for sports. V.M. Zasiorsky's research has proven that it is possible to conduct initial training for children to enter sports schools in the context of physical education classes at school. With the help of special tools, it is possible to influence the formation of the ability of young school children to engage in any kind of sports.

In order to research the situation of the problem, we studied the scientific and methodological literature of our country and abroad. They discussed the problems of comprehensive control and assessment of the training of young tennis players, the training process of young tennis players during the annual training process, the dynamics of development of all qualities of young tennis players.

In order to determine and evaluate the development of all qualities of young tennis players, body length and body weight were measured while standing and sitting, as well as the following control tests were used;

1. Running for 15m from a low start;
2. Running 15 meters from a high start.
3. Running for 30 meters from a low start.
4. Standing long jump.
5. 20, 40 and 60 cm. high jump and then long jump.
6. Triple jump.
7. Jump up.

A pedagogical experiment was conducted in order to determine the effectiveness of the "strong" style of influence on the development of all qualities of young tennis players and their selection.

20 athletes participated in the control and experimental groups.

All studies were conducted on the Pakhtakor tennis complex. Young tennis players from different training groups took part here.



Generally accepted mathematical and statistical methods were used to process and analyze the data obtained during the research.

The analysis of the results of the pedagogical experience allows us to conclude that the use of narrowly focused tools aimed at the development of all qualities through the use of a "strong" method significantly reduces the time to reach the maximum values of the selection, sorting, fitness of children for the sport of tennis, and this greatly reduces the fitness level of young tennis players, makes it possible to achieve especially high results.

List of used literature:

1. Azamatov A.I. "Stol tennisi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
2. Axmedova N.I. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)". O'quv qo'llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
3. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. "Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi" O'quv qo'llanma. T.: 2014y. 115 b.
4. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. "Sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (tennis)" Ch.: 2022y. 215 b.
5. Axmedova N.I., Azamatov A.I. "Tennis boyicha sport ta'lim-muasssalarida mashg'ulot o'tkazish uslubiyati". O'quv-uslubiy qo'llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
6. Axmedova N.I. "Tennischi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo'llari". Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
7. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: 2014, 200 b.
8. Нафиса Ахмедова, Шерзод Пулатов, Абдулло Азаматов. Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. Academic research in educational sciences 2020 y. ООО «Academic Research». 334-340.
9. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЎЗБЕКИСТОН ВА ЖАҲОН РАКЕТКА УСТАЛАРИНИНГ ТОКИО-2020 XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИДА ИШТИРОКИ НАТИЖАЛАРИ ВА ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga. 2021. 27-30
10. N.I. Akhmedova, OX Abdalimov. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Академические исследования в современной науке. 14/06/2023. 51-54.
11. Nigora Azamatova, Nafisa Axmedova, Abdullo Azamatov. Specific features of improving the technique of playing in front of the net in tennis. Collection of scientific papers. XI internashional scientific conference of students and young scientists. Chirchik, Uzbekistan.1.№1. 2022/9/24. 85-86
12. N.I. Akhmedova, R.A. Lutfullina, A.I. Azamatov, N.I. Azamatova. METHOD OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN TENNIS IN FRONT OF THE NET. Евразийский журнал академических исследований. 2022/6/30. 541-543.



13. Н.И. Ахмедова, А.И. Азаматов, Н.И. Азаматова. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ТАНА МУВОЗАНАТИ ТУРФУНЛИГИНИНГ ҲАРАКАТЛАНАЁТГАН ОБЪЕКТГА РЕАКЦИЯ АНИҚЛИГИНИ НАМОЁН ЭТИШДАГИ РОЛИ. Fan-Sportga. 2022. 28-31.

14. Nigora Isakhodzhaevna Azamatova, Nafisa Isakhodzhaevna Akhmedova, Abdullo Isaxodja Oglu Azamatov, Rumiya Anvarovna Lutfullina. Agreed rules, disciplinary procedures, sanctions and other forms of combat against doping in sport. Science and Education. 2022. 1800-1806.

15. Нигора Исаходжаевна Азаматова, Нафиса Исаходжаевна Ахмедова, Абдулло Исаходжа Угли Азаматов, Румия Анваровна Лутфуллина Ўзбекистон терма жамоаси теннисчиларнинг олимпия ўйинларида натижа динамикаси ва спорт формаси таҳлили. Science and Education. ООО «Open science». 2022. 3.№5. 1378-1382.

16. Н.И. Ахмедова, Н.И. Азаматова, А.И. Азаматов. МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ У СЕТКИ В ТЕННИСЕ. 2017. 121-124

UO'R 796.912

**TALABA FIGURALI UCHUVCHILARNING KOORDINATSION
QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA MIKROSIKLLI MASHG'ULOT
METODOLOGIYASINING SAMARADORLIGI**

Nurmamatova Sarvinoz Qurbon qizi

О'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti

О'zbekiston, Chirchiq

Nurmamatovasarvinoz061@mail.com

Rahimov Shohrux Muzaffar o'g'li

О'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti, Qishki sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası, Figurali uchish 51-22 guruh talabasi

О'zbekiston, Chirchiq

Shohruxmuzaffarovich08@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada koordinatsiya qobiliyatini yaxshilash uchun maxsus texnikaning tayanch-harakatni muvofiqlashtirish parametrlari va vestibulyar funktsiyaga ta'siri ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: koordinatsiya qobiliyati, figurali uchish, maxsus mashg'ulot, mikrosikl, yuklama taqsimoti.

Annotation: The article shows the effect of special techniques for improving coordination ability on locomotor coordination parameters and vestibular function.

Key words: coordination ability, figure skating, special training, microcycle, load distribution.

Kirish. Figurali uchish bugungi kunda katta mashhurlikka erishgan qishki sport turlaridan biridir. Talabalarning sport seksiyalariga kirib kelayotgan bunday sharoitda



figurali uchish bo'yicha sportchilarni tayyorlashga ilmiy asoslangan yondashuvlar yetarli emasligi ayniqsa xavotirga solmoqda. Bundan tashqari, ushbu sport turi texnik jihatdan murakkab. Figurali uchishning texnik murakkabligi ko'p o'lchovli va ko'p omilli hodisa bo'lib, sport natijasi dasturning koordinatsion murakkabligiga bog'liq. Zamonaviy figurali uchish bo'yicha hakamlarning zamonaviy xalqaro tizimi sportchilarning texnik tayyorgarligiga tobora yuqori talablarni qo'yadi. Murabbiylar tomonidan mashg'ulot jarayonini haftalik sikllarda ishlab chiqilishiga ahamiyat berish kerak bo'ladi.

Universitet talaba figurali uchuvchilari bo'yicha namunaviy dastur asosida mashg'ulotlar olib boriladi. Talabalar uchun mashg'ulot davomiyligi haftalik ish yuklamasining umumiy hajmi (9 soat) tarkibi farqlanadi va yuklama quyidagicha taqsimlandi: 3 soat umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, 2 soat koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish, 2 soat xoreografik mashg'ulot, 4 soat texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan.

Talaba figurali uchuvchilarga xos bo'lgan koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasining asosini shakllantirish va mashq qilish uchun elementlar hamda mashqlar to'plami tashkil etdi.

1- jadval

Mashg'ulot mezosikli (haftalik ko'rinishda)							
Bloklar	Vositalar	1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun
1-blok	Umum jismoniy Tayyorgarlik qisimi	1. Berphi adjimaniya 8 marta turib tez qo'llarni boshdan tepaga ko'tarib tushurish, sakrash bilan birga. 2. Turgan joydan yon tomonga sakrash 1,5 m masofa chap va o'ng oyoqda sakrash (sekin to'xtatish). sakrab yerga tushganda yiqilmay gavgani ushlab.	1. Tosh ko'tarish, ko'z yumgan holda bir oyoqda turib, 0,5 kg toshni ko'tarib-tushirish 2. Tosh ko'tarib oldinga yarim egilib sakrash, oyoq uchi bilan tushish	1. Bir oyoqda tik turib, ko'zni yumgan holda oldinga-orqaga oyoqni harakatlantirish 2. Gimnastika koptogi ustida yarim cho'qqayib yoki tik turish	1. Berphi adjimaniya 8 marta turib tez qo'llarni boshdan tepaga ko'tarib tushurish, sakrash bilan birga. 2. Turgan joydan yon tomonga sakrash 1,5 m masofa chap va o'ng oyoqda sakrash (sekin to'xtatish). Sakrab yerga tushganda yiqilmay gavgani ushlab	1. Tosh ko'tarish, ko'z yumgan holda bir oyoqda turib, 0,5 kg toshni ko'tarib-tushirish 2. Tosh ko'tarib oldinga yarim egilib sakrash, oyoq uchi bilan tushish	1.20 metr chiziq bo'ylab qo'lda tayog ushlab yurish, oldinga orqaga chiziqdan chiqmasdan yurish yoki bir oyoqda sakrash 2.30 sm to'sin (baryerda) 1 oyoqda sakrash, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan qo'llar yonga yoyilgan
2- blok	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Figurali uchish maxsus oyoqchali taxtada aylanish, burilish, sakrash imitatsion mashqlari	1. Lastochka holatida turib bittalik aylanish	1. Gimnastika maydonida sakrash, aylanish imitatsion mashqlari	1. Lastochka holatida turib bittalik aylanish	Pistoletik xolatida o'tirib turish 6-8 marta	1. Figurali uchish maxsus oyoqchali taxtada aylanish, burilish, sakrash imitatsion mashqlari
3- blok	Maxsus texnik tayyorgarlik	(Aksel) imitatsion ko'rinishi, bo'laklarga bolib o'rganish	1. (Perekednoy) imitatsion ko'rinishi Qismlarga bo'lib o'rganish	1. (Sirkul) imitatsion ko'rinishi	1. (Ritberger) imitatsion ko'rinishi qismlarga ajratib o'rganish	1. (Lastochka) imitatsion ko'rinishi	1. Aksel 2. Perekidnoy 3. Sirkul 4. Ritberger 5. Lastochka
4- blok	Muzda tayyorgarlik	Muzda tayyorgarlik (xaftaning xar shanba kuni muz maydonida bo'lib o'tadi)					



- 1) murakkab koordinatsion harakatlanish (mashqlari);
- 2) vestibulyar reaksiyalarning barqarorligi (mashq),
- 3) muzda harakat tezligi uchun mashqlar
- 4) muvozanat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun: Figurali uchish maxsus oyoqchali taxtada aylanish, burilish, sakrash imitatsion mashqlari, Lastochka holatida turib bittalik aylanish, Gimnastika maydonida sakrash, aylanish imitatsion mashqlari. Xoreografik harakatni rivojlantirish uchun: mashqlar. Maxsus texnik tayyorgarlik uchun: elementlarni imitatsion bajarish. Texnik tayyorgarlik uchun mashqlar: muzda asosan.

Xulosa: Figurali uchish bilan shug'ullanishni yoshlikdan boshlash muhim hisoblansada, yoshi katta shug'ullanuvchilarda ham texnik harakatlar, elementlarni uzoq muddat davomida bo'lsada rivojlantirish mumkinligini inobatga olgan holda, mashg'ulot sikllarini to'g'ri tashkillashtirish orqali talaba figurali uchuvchilarni tayyorlash mumkin. Tayyorgarlik turlariga mos ravishda haftalik sillarni ishlab chiqish jarayonida biz tomonimizdan yondashilgan koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasidan foydalanilgan.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Baranova. D. Orzular / D Baranova // Moskva figurali uchuvchisi - No 1 (33).- 2014. B.47-48
2. Glazkova. N. V. Jamoaviy sport turlari bo'yicha yosh sportchilarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik tayyorgarligi. qand. ped. Fanlar / N.V. Glazkova-Malaxovka, 2011.-20С.
3. Aleksandrova, V.A. Raqqosa sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarining ayrim turlari / V.A. Aleksandrova, VV. Shiyan // Universitetning ilmiy eslatmalari. P.F. Lesgaft - 6-son (112) nashr. -2014 yil - 12-17-betlar.
4. Давлетмуратов С.Р., Асатова Г.Р., Каримов А.А., Хожиев Ш.С., Жураев И.Б., «Зимние виды спорта» // Учебник. TASHKENT “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2021.- 230-291 с.
5. Лях В. И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста. – М.: Терра – Спорт, 1990. – 43 с.
6. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. -М., «Sport», 2015г.
7. Nurmamatova Sarvinoz Qurbon Qizi. “EFFECTIVENESS OF FORMIN COORDINATION ABILITY OF 7-10-YEARS OLD FIGURE SKATERS”. Eur International Journal of Multidisciplinary Research and Management St vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 131-5, doi:10.55640/eijmrms-02-11-31.

UO'R 796.422.1

**YUGURISH TURLARIDA YILLIK TAYYORGARLIK
MASHG'ULOTLARIDA SPORT FORMASINING SHAKLLANISHI VA
JISMONIY TAYYORGARLIKNI NAZORAT QILISH
FORMATION OF SPORT CONDITION OF ATHLETS AND CONTROL OF
PHYSICAL FITNESS IN ANNUAL PREPARATORY
EXERCISES IN RUNNING**

Qurbonov Xurshid Xolliyevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O'zbekiston,

E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

Kurbanov Khurshid Kholievich

Uzbek State University physical culture and sport

Chirchik, Uzbekistan

E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

Annotatsiya. Yugurish turlarida shug'ullanuvchi sportchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida shakllanishi va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish jarayoni to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Annotation. Information has been provided on the formation of sport condition of running athletes during the annual training sessions and the process of physical fitness control.

Kalit so'zlar: Sport formasi, tayyorgarlik bosqichlari, musobaqa davri, bosqichli takomillashtirish, vositalar tahlili.

Key words: Sport condition of athletes, preparation stages, competition period, step-by-step improvement, analysis of tools.

Dolzarbliqi. Respublikamizda yengil atletika yugurish turlarida shug'ullanuvchi sportchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida bosqichli takomillashtirib borish hisobiga, musobaqalar davrida barqarorlashtirish orqali yuqori natijalarga erisha oladigan mahoratli sportchilarni tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda.

Yengil atletikaning yugurish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni yillik rejalashtirish, yuklamalarni me'yorlash, jismoniy sifatlarni takomillashtirish hamda kompleks tayyorlash yuzasidan ko'plab ilmiy - tadqiqot ishlari olib borilganligiga qaramasdan, aynan yugurish turlarida sport formasini yillik tayyorgarlik siklida bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtirishga yo'naltirilgan dasturlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishda, saralash musobaqalaridagi natijalarni asosiy musobaqalarda barqaror emasligi bilan birgalikda, sezilarli pasayish



holatlari kuzatilayotganligi, yugurish turlarida shug‘ullanuvchi sportchilarning sport formasini yillik tayyorgarlikda bosqichli takomillashtirish orqali musobaqlar davrida barqarorlashtirish, sportchilar tayyorlash tizimida xalqaro miqyosidagi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Yugurish turlarida shug‘ullanuvchi sportchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish asosida musobaqalar davrida barqaror sport formasiga erishish va uni yil bo‘yi musobaqalarda takomillashib borishi asosida, sport natijalarini o‘sib borishini ta‘minlash imkoniyatini yaratadi.

Natijalar. Yugurish turlarida sportchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik jismoniy sifatining zarur darajada rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o‘zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg‘unlashtirilgan variantlari qo‘llanishi mumkin. Mashg‘ulotda ish qobiliyatini tiklash xususiyati-faol yugurish, yurish, bo‘shashtiruvchi mashqlardan iborat bo‘lishi zarur. Takrorlash soni 3 - 4 dan 10 - 20 martagacha bo‘lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog‘liq [1, 4].

Yillik mashg‘ulot uch davrga bo‘linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr - aprel), musobaqa davri 5 oy (may - sentabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktabr) davom etadi [2, 3].

Soha bo‘yicha yetakchi olimlar fikricha tayyorlov davrida tayyorgarligi bor yengil atletikachilar bilan haftada 5-6 mashg‘ulot va yangi boshlayotganlar bilan 3-4 mashg‘ulot tayyorlov bosqichida. Mashg‘ulotlarning tayyorgarlik bosqichlari mobaynida umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnikani takomillashtirishga shuningdek maxsus tayyorgarlikka ko‘proq e‘tibor berish maqsadga muvofiqdir.

Sportchilarning tayyorgarligida mashg‘ulotlar ular yashaydigan hudud shart-sharoitlariga moslab rejalashtirilishi, tashkil etilishi hamda o‘tkazilishi orqali o‘sib borish tendensiyasiga muvofiq ravishda shakllanib boruvchi natija ko‘rsata oladigan bo‘lishlariga ko‘maklashadi.

Yugurish turlarida shug‘ullanuvchi sportchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida shakllanishi va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish maqsadida yangicha pedagogik yondashuv sifatida quyidagi ko‘rsatkichlar belgilab olindi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari:

- umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini bajarish darajasi;
- umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish darajasi.

Maxsus jismoniy ko‘rsatkichlari:

- yuqori darajadagi chidamlilik (800 - 1500 m. yugurish);
- yuqori darajadagi tezlik (100 - 200 m. yugurish) dan iborat (1-jadvalga qarang).



1-jadval

**Yugurish turlarida sportchilar sport formasini baholashning
“Jismoniy tayyorgarlik” bo‘yicha me‘zoni
“O‘rta masofaga yuguruvchilar misolida”**

T/r	Mashq mazmuni	Mashqni bajarish meyori	Mashqni bajarish bo‘yicha TUK	Mashqni bajarishning sifat darajasi
I-Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi				
1	600 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	A'lo
	800 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Qoniqarsiz	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
2	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A'lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
3	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A'lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
4	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A'lo
	800 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
II-Bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi				
5	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A'lo
	800 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
6	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A'lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
7	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A'lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
8	600 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	A'lo
	800 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT FORMASINING JISMONIY TAYYORGARLIK BO‘YICHA TAHLILI				
I-Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi		Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	A'lo
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
		A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
II-Bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A'lo
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
		A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
YILLIK TAYYORGARLIKDA SPORT FORMASINING JISMONIY TAYYORGARLIK BO‘YICHA UMUMIY TAHLILI				
			A'lo	



Yaxshi	Yaxshi
	Qoniqarli
	Qoniqarsiz

1. ESLATMA: Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sportchilar tayyorgarligini baholash quyidagi mezonlarga ko'ra amalga oshiriladi:

“A'lo” - darajadagi shakllangan sport formasi - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda o'sish-“10 soniya” va undan yaxshi natija qayd etilsa.

“Yaxshi” - darajadagi shakllangan sport formasi - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda natija - o'sish-“5-9 soniya”ga yaxshilansa.

“Qoniqarli” – darajadagi shakllangan sport formasi - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda o'sish “1-4 soniya”ga natija yaxshilansa

“Qoniqarsiz” - darajadagi shakllangan sport formasi - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda-“0 soniya” va undan past natija qayd etilsa.

2. ESLATMA: Yugurish turlarida murabbiylar yugurish masofasini o'zlari erkin tanlab, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sportchilar tayyorgarligini baholashni yuqoridagi mezonlarga ko'ra amalga oshirishlari mumkin.

Yuqoridagi ko'rsatkichlarga ko'ra yugurish turlarida sportchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo'yicha baholash asosida nazorat qilib boriladi.

Xulosa. Yugurish turlarida sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari tuzilishi va jismoniy tayyorgarligi tavsifi murakkab tuzilishga ega bo'lib, sport formasi bilan aloqadorlik tomonlarini hisobga olish, ushbu jarayonda jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq yuklamalarni mashg'ulot davrlarida qanday nisbatlarda berilishi ijobiy samaradorlikka erishishga xizmat qilishi masalasi ushbu mummoni atroflicha hal etadigan yechimlarni taqazo etadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Колесник О.В. Методика развития анаэробных гликолитических возможностей бегунов на средние дистанции / О.В.Колесник // Вестник спортивной науки. - 2013. - № 2. - С. 50-55.

2. Khurshid Kurbonov. “The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions”. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. -P. 173-186.

3. Кожанов В.И. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кожанов Виктор Иванович. - Ёшкар-Ола, 2006.-С. 23.

4. Qurbonov X.X. “O'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/8. -B. 28-32.



UO'R 796.422.1

**YUGURISH TURLARIDA YILLIK TAYYORGARLIK
MASHG'ULOTLARIDA SPORT FORMASINING SHAKLLANISHI VA
SPORT-TEXNIK TAYYORGARLIKNI NAZORAT QILISH
FORMATION OF SPORT CONDITION OF ATHLETS AND CONTROL OF
SPORT-TECHNICAL TRAINING IN ANNUAL PREPARATORY
EXERCISES IN RUNNING**

Qurbonov Xurshid Xolliyevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston,

E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

Kurbanov Khurshid Kholliyevich

Uzbek State University physical culture and sport
Chirchik, Uzbekistan,

E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

Annotatsiya. Yugurish turlarida shug'ullanuvchi sportchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida shakllanishi va texnik tayyorgarlikni nazorat qilish jarayoni bilan bog'liq ma'lumotlar keng yoritilgan.

Annotation. The information related to the formation of the sports condition of the running athletes during the annual training sessions and the process of technical fitness control is widely covered.

Kalit so'zlar: Tayyorgarlik bosqichlari, sport formasi, musobaqa davri, vositalar tahlili, bosqichli takomillashtirish.

Key words: Stages of preparation, sport condition, competition period, analysis of means, step-by-step improvement.

Dolzarbliqi. Dunyo miqyosida yengil atletika sport turi bo'yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o'sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnologiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, sport mashg'ulotlarini bosqichli tashkil etish, mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamonaviy tizimlarini yaratishni talab etgan holda musobaqalar soni ortib murakkab tuzilishga ega bo'lib bormoqda. Xususan yugurish turlarida Qit'a birinchiliklari, Jahon, Olimpiya musobaqalari va boshqa sovrinli musobaqalarning ko'payib borayotganligi, yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlarida sport formasini bosqichli holda takomillashtirib borish jarayonlariga individuallashtirilgan holda yondashish, turli masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash tizimiga o'zgartirish kiritib borish zaruriyati yuzaga kelmoqda.



Natijalar. O'rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligi tizimini yanada takomillashtirish maqsadida ushbu ishlab chiqilgan model ko'rsatkichlar Xalqaro yengil atletika federatsiyasining tasdiqlangan yangi sport tasnifi bo'yicha belgilangan talablar doirasida yondashildi. Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma - ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy - texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Yugurish turlarida sportchilarning muvaffaqiyatida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasidan tashqari, mavjud funkcionallikdan foydalanish qobiliyati katta rol o'ynaydi. Sportchi harakat qonunlarini bilish va ulardan o'z xususiyatlariga nisbatan foydalanishga asoslangan eng oqilona yugurish texnikasini egallashi kerak [2].

Sportchilarning yugurishda boshidan oxirigacha bo'lgan barcha harakatlari va harakatlarining kombinasiyasi. U faqat harakatlarning tashqi shakli bilan emas, balki ularning mazmuni sifatleri bilan ham belgilanadi. Bunga quyidagilar kiradi: tananing holati, qo'l va oyoqlarning harakati, oyoqni yerga tayyorlash usuli, ishda faqat kerakli mushak guruhlarini kiritish va ularni ishlamaydigan daqiqalarni hisobga olish qobiliyati, qadamlarning uzunligi va chastotasi va nafas olish ritmi. Yuguruvchining texnik tayyorgarligi darajasi ikkita asosiy omil harakat samaradorligi va tejamkorligi bilan belgilanadi. Oldinga siljish tezligi, tejamkorlik mezoni - masofalarni bir xil tezlikda, lekin kamroq kuch bilan yugurish qobiliyatidir [1, 3, 4].

Yugurish harakati uchun tananing umumiy og'irlik markazini oldinga siljitish, bir oyog'i bilan itarish va bir vaqtning o'zida ikkinchi oyog'ini keyingi qo'llab - quvvatlash uchun oldinga olib borish, havoda uchish va erkin oyoqqa qo'nishdan hosil bo'ladi. Qo'ngandan so'ng, yuguruvchining tanasi olingan inersiya tufayli yana oldinga siljiydi, "yangi" bo'sh oyog'i oldinga suriladi, ikkinchisi esa qaytariladi, havoda uchadi, qo'nishadi va hokazo.



Qo'llab - quvvatlash davri qo'ngan paytdan boshlab orqaga qaytarilgandan so'ng oyog'i tushirilgunga qadar, parvoz bosqichi - qaytarilgan paytdan boshlab qo'nish paytigacha davom etadi. Erkin oyoqni tananing orqasida harakatlantirish, ya'ni, qaytarilish momentidan vertikal momentgacha, orqa pog'ona fazasi deyiladi.

Barcha masofalarda yugurishning ortib borayotgan tezligi oyoqni old tomondan barmoqlarning tagiga yoki tashqi chetidan joylashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Oyoqqa tegib bo'lgach, oyoq butun taglikka, shu jumladan tovonga tushadi. Oyoqlar tashqi tomonga burilmasdan, bir tekis chiziqqa o'rnatiladi. Yugurish paytida qo'llarni tirsak bo'g'imlarida taxminan to'g'ri burchak ostida egib turiladi. Qo'llarning harakati amplitudasi har doim ham bir xil emas va yugurish tezligiga bog'liq. O'ng oyoqning oldinga siljishi chap qo'lning oldinga siljishi bilan birga keladi va aksincha. Yuqori va pastki tana zvenolarining bunday o'zaro faoliyat ishi tananing aylanish harakatlarini kamaytirish zarurati tufayli yuzaga keladi.

Qadamlarning uzunligi va chastotasining kombinatsiyasi optimal bo'lishi kerak. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun qadam uzunligi muhimroqdir. "Tezlik chegarasiga ko'tarilishi bilan qadamlar chastotasi hal qiluvchi rol o'ynay boshlaydi, uzoq masofalarga sekinroq tezlikda yugurishda esa qadam uzunligi hal qiluvchi rol o'ynaydi".

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji keskin ortadi. Yugurish paytida nafas olish tabiiy, ritmik va chuqur bo'lishi kerak. U bir vaqtning o'zida burun va og'iz orqali yoki ko'pincha faqat og'iz orqali nafas olinadi. Yugurish boshida nafas olish tezligi nisbatan past. Odatda, har bir nafas olish va chiqarish uchun 3 - 4 qadam qo'yiladi. Charchoqning boshlanishi bilan nafas tezlashadi, nafas olish bir qadam, nafas chiqarishda boshqa yuklamani bajarish mumkin. Nafas olish ritmi yugurish ritmiga mos keladi.

Yugurish turlarida sport formasini texnik tayyorgarlik bo'yicha baholash mezonlarini ishlab chiqishda harakat tejamkorligi va harakat samaradorligi bo'yicha quyidagi ko'rsatkichlar belgilab olindi:

Harakat tejamkorligi ko'rsatkichlari:

- qo'l va oyoqlarning o'zaro harakati;
- oyoqni yerga qo'yish usuli;
- nafas olish ritmi;
- yugurishda faqat kerakli tana qismlari va mushak guruhlarini ishlatish va ularni ishlamaydigan lahzalarini to'g'ri boshqarish;
- qadamlarning uzunligi va chastotasi.

Harakat samaradorligi ko'rsatkichlari:

- masofani individual kam kuch, kam energiya va kam vaqt sarflagan xolda tezlikda bosib o'tish;
- qayd e'tilgan eng yaxshi sport natijasi (1-jadvalga qarang).



1-jadval

Yugurish turlarida sportchilar sport formasini baholashning
“Texnik tayyorgarlik” bo‘yicha me‘zoni
“O‘rta masofaga yuguruvchilar misolida”

T/r	Mashq mazmuni	Mashqni bajarish meyori	Mashqni bajarish bo‘yicha TUK	Mashqni bajarishning sifat darajasi (umumiy mezon)
I-Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi				
1	600 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Qoniqarsiz	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
2	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
3	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
4	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
II-Bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi				
5	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
6	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
7	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
8	600 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT FORMASINING JISMONIY TAYYORGARLIK BO‘YICHA TAHLILI				
I-Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi		Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	A‘lo
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
		A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
II-Bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
		A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
YILLIK TAYYORGARLIKDA SPORT FORMASINING				



JISMONIY TAYYORGARLIK BO‘YICHA UMUMIY TAHLILI	
	A‘lo
Yaxshi	Yaxshi
	Qoniqarli
	Qoniqarsiz

1. ESLATMA: *Texnik tayyorgarlik bo‘yicha sportchilar tayyorgarligini baholash quyidagi mezonlarga ko‘ra amalga oshiriladi:*

“A‘lo” - *darajadagi shakllangan sport formasi* - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda o‘shirish-“10 soniya” va undan yaxshi natija qayd etilsa.

“Yaxshi” - *darajadagi shakllangan sport formasi* - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda natija - o‘shirish-“5-9 soniya”ga yaxshilansa.

“Qoniqarli” – *darajadagi shakllangan sport formasi* - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda o‘shirish “1-4 soniya”ga natija yaxshilansa

“Qoniqarsiz” - *darajadagi shakllangan sport formasi* - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda-“0 soniya” va undan past natija qayd etilsa.

2. ESLATMA: *Yugurish turlarida murabbiylar yugurish masofasini o‘zlari erkin tanlab, texnik tayyorgarlik bo‘yicha sportchilar tayyorgarligini baholashni yuqoridagi mezonlarga ko‘ra amalga oshirishlari muumkin.*

Yuqoridagi ko‘rsatkichlarga ko‘ra yugurish turlarida sportchilar sport formasini texnik tayyorgarlik bo‘yicha baholash asosida nazorat qilib boriladi.

Xulosa. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida texnik-taktik tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etgani holda, erishilgan tayyorgarlikni musobaqalarda qo‘llash bilan bog‘liq turli masalalarni belgilab bergani holda har bir sportchining o‘zi tomonidan musobaqalarda ishtirok etgan vaqtlarida sinovdan o‘tganlarinigina qo‘llash o‘zini oqlash bilan bir qatorda sport formasini butun mas’uliyatli musobaqalardagi barqarorligiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Olimov M.S. “Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy pedagogik asoslari” (yugurish turlari misolida). p.f.d. (DSc) dissertatsiyasi. Ch-2023. –B. 208.

2. Khurshid Kurbonov. “The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions”. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. -P. 173-186.

3. Мартыненко В.С. Методика развития общей выносливости у студентов средствами легкоатлетического бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мартыненко Владислав Сергеевич. - Волгоград, 2009. – С 25.

4. Raxmatova D.N. “10-16 yoshli o‘smir sportchilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslari”. p.f.d. (DSc) dissertatsiyasi. Chirchiq-2023. –B 29-30.



UO'R 796.422.1

**YUGURISH TURLARIDA YILLIK TAYYORGARLIK
MASHG'ULOTLARIDA SPORT FORMASINING SHAKLLANISHI VA
SPORT-TAKTIK TAYYORGARLIKNI NAZORAT QILISH
FORMATION OF SPORT CONDITION AND CONTROL OF
SPORT-TACTICAL TRAINING IN ANNUAL PREPARATORY
EXERCISES IN RUNNING**

Qurbonov Xurshid Xolliyevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston,

E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

Kurbanov Khurshid Kholliyevich

Uzbek State University physical culture and sport
Chirchik, Uzbekistan

E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

Annotatsiya. Yugurish turlarida shug'ullanuvchi sportchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida shakllanishi va sport-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish jarayoni bilan bog'liq ma'lumotlar batafsil bayon qilingan.

Annotation. Information related to the formation of sport condition of running athletes during annual training sessions and the process of controlling sport-tactical training is described in detail.

Kalit so'zlar: Vositalar tahlili, tayyorgarlik bosqichlari, sport formasi, musobaqa davri, bosqichli takomillashtirish.

Key words: Analysis of means, stages of preparation, sport condition, competition period, step-by-step improvement.

Dolzarbligi. Jahonda yengil atletika sport turining o'rta masofaga yugurish ixtisosligi bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg'ulot vosita va usullarini oqilona qo'llash yuzasidan ilmiy izlanishlari olib borilmoqda. Ammo o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorligiga erishish muammosi doimiy ravishda takomillashtirishni, malakali o'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini yillik tayyorgarlik siklida ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda majmualii baholash mezonlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtirishga yo'naltirilgan maxsus dasturlar yaratish hamda mashg'ulotlar jarayoniga tadbiq etish kabi o'z yechimini kutayotgan muammolar dunyo miqyosida ilmiy va amaliy jihatdan asoslashni talab etmoqda.



O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish asosida final tezlanishini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni bosqichli qo'llash orqali musobaqalar davrida barqaror sport formasiga erishish va uni yil bo'yi bo'lib o'tadigan musobaqalarda takomillashib borishi asosida, sport natijalarini o'sib borishini ta'minlash imkoniyatini yaratadi.

Natijalar. Sportdagi taktika bu musobaqalardagi kurashlar jarayonida har bir sportchi o'zining muayyan tarzda o'zgarib boruvchi xatti - harakatlar tizimiga yoki yo'nalishiga ega bo'ladi va bu yo'nalishning asosiy maqsadi o'z niyatlarini imkon qadar sir tutib, musobaqada qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish sharoitlarini yaratishdan iboratdir [1, 4].

Taktik tayyorgarlik - maxsus bilimlarni o'zlashtirish, ko'nikma va malakalarni egallash, ularni belgilangan maqsadlarni hal qilishda maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda qo'llash, kutilgan natijalarni ko'rsata olish yoki ma'lum bir o'rinlarni egallash jarayoni hisoblanadi [2, 3].

Yugurish taktikasini oldindan puxta o'ylab ko'rish va qat'iy rejaga muvofiq amalga oshirish kerak. Ammo musobaqa davomida yangi holat yuzaga kelishi yoki rejada ko'zda tutilmagan vaziyat yuzaga kelishi va nihoyat, rejada noto'g'ri hisob - kitob qilinganligi ma'lum bo'lishi mumkin. Bunday hollarda taktikani zudlik bilan o'zgartirish kerak.

Yugurish taktikasi quyidagi omillarni hisobga olgan holda rejalashtiriladi:

- musobaqa boshlanishigacha yuguruvchining holati;
- asosiy raqiblarning holati, ularning kuchli va zaif tomonlari hamda yugurish taktikasining xususiyatlari;
- tanlov shartlari;
- ob - havo sharoiti va musobaqalar o'tkaziladigan joylar.

Yugurish taktikasi variantlari:

1. Butun masofaga nisbatan bir xil tezlikda yugurish;
2. Oxirida tezlikni oshirgan holda masofaning katta qismiga nisbatan bir xil tezlikda yugurish;
3. Masofaning katta qismiga barqaror sur'atda yugurish va oxirida sekinlashish;
4. Tez start bilan yugurish, masofaga 5 m. tezlikni sekinlashtirish va oxirida tezlashtirish;
5. Masofaning birinchi yarmini tez o'tish va ikkinchisida tezlikni pasaytirish bilan yugurish. (800 m. yuguruvchilar odatda birinchi 400 m.ni ikkinchisiga qaraganda 2 - 4 soniya tezroq yugurishadi);
6. Masofaning ikkinchi yarmida faollik bilan yugurish;
7. Tezlikni asta - sekin pasaytirish bilan yugurish.



Yuqoridagi variantlar kuchlarni taktik jihatdan moslashtirishning barcha turlarini tugatmaydi. Ammo barcha holatlarda muvaffaqiyatga umid qiladigan yuguruvchi, boshqa fazilatlar qatori, yugurish tezligini ham yaxshi his qilishi kerak.

Yugurishda taktik rejani amalga oshirishda bir qator sinovdan o'tgan va amaliyotda o'rnatilgan taktik qoidalarni yodda tutish kerak, ularga rioya qilish yuguruvchining taktik imkoniyatlarini oshiradi. Boshlang'ichdan so'ng yuguruvchilarning yetakchi guruhidan joy olish kerak. Raqibning uzoqqa borishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Yetakchi yuguruvchiga yaqin turish kerak.

To'g'ri chiziqqa kirilganda boshqa yuguruvchilarni chetlab o'tish kerak. Yetakchi yuguruvchi yugurish tezligini o'zgartirishidan oldin, o'tkir silkinish bilan aylanib o'tish kerak, go'yo oldinda yugurayotgandan bir necha metr uzoqlikda. Yugurishni oxirigacha bir xil tezlikda qat'iyat bilan bajarish kerak.

Taktik tayyorgarlik orqali maxsus bilimlarni o'zlashtirish, ko'nikma va malakalarni egallash, ularni belgilangan maqsadlarni hal qilishda maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda qo'llash, kutilgan natijalarni ko'rsata olish yani barqaror sport formasini egallash, ma'lum bir o'rinlarni egallashga xizmat qiladi.

Yugurish davomida turli xil tashqi omillarning (ob - havo sharoiti, yugurish yo'lagining holati, kross trassasining reliefi, to'mashabinlarning ko'rsatuvchi reaksiyasi va h.k.) e'tiborga olinishi talab qilinadi.

Yuguruvchi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanani yugurib o'tish yoki ma'lum bir masofa kesimlarini bosib o'tish; yugurishni tezkor tarzda boshlash va raqiblar guruhi tarkibida kerakli o'rinni egallash, turli xil vaziyatlarda raqiblarni quvib o'tish, yugurish ritmini o'zgartirish va birinchi bo'lib masofani bosib o'tish va hakozi ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.

Yugurish turlarida sportchilar sport formasini taktik tayyorgarlik bo'yicha baholash mezonlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy va maxsus taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlar belgilab olindi:

Umumiy taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari:

- bellashuv haqida yaxlit tasavvurni yaratish;
- umumiy yugurish qoidalariga amal qilish;
- xususiy xolatni to'g'ri baholash;
- raqiblar va hakamlar faoliyatiga xolis baho berish.

Maxsus taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari:

- musobaqa bellashuvini olib borishning individual usulini takomillashtirib borish;
- maxsus yugurish qoidalariga amal qilish;
- musobaqadagi vaziyatlarda individual xususiyatlarga mos xolda harakat qilish;
- raqiblarning harakatlaridagi o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlash va unga mos harakat qilish bo'yicha qarorlarni qat'iylik bilan bajarish (1-jadvalga qarang).



1-jadval

**Yugurish turlarida sportchilar sport formasini baholashning
“Taktik tayyorgarlik” bo‘yicha me‘zoni
“O‘rta masofaga yuguruvchilar misolida”**

T/r	Mashq mazmuni	Mashqni bajarish meyori	Mashqni bajarish bo‘yicha TUK	Mashqni bajarishning sifat darajasi
I-Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi				
1	600 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Qoniqarsiz	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
2	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
3	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
4	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
II-Bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi				
5	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
6	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
7	600 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
8	600 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	A‘lo
	800 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
	1000 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
	1500 m.	A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT FORMASINING JISMONIY TAYYORGARLIK BO‘YICHA TAHLILI				
I-Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi		Qoniqarli	Qoidani buzmaslik	A‘lo
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli
		A‘lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
II-Bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	A‘lo
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Yaxshi
		Yaxshi	Qoidani buzmaslik	Qoniqarli



	A'lo	Qoidani buzmaslik	Qoniqarsiz
YILLIK TAYYORGARLIKDA SPORT FORMASINING JISMONIY TAYYORGARLIK BO'YICHA UMUMIY TAHLILI			
		A'lo	
Yaxshi		Yaxshi	
		Qoniqarli	
		Qoniqarsiz	

1. ESLATMA: Taktik tayyorgarlik bo'yicha sportchilar tayyorgarligini baholash quyidagi mezonlarga ko'ra amalga oshiriladi:

“A'lo” - darajadagi shakllangan sport formasi - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda o'sish-“10 soniya” va undan yaxshi natija qayd etilsa.

“Yaxshi” - darajadagi shakllangan sport formasi - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda natija - o'sish-“5-9 soniya”ga yaxshilansa.

“Qoniqarli” – darajadagi shakllangan sport formasi - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda o'sish “1-4 soniya”ga natija yaxshilansa

“Qoniqarsiz” - darajadagi shakllangan sport formasi - 800 m. 1500 m. masofaga yugurishda-“0 soniya” va undan past natija qayd etilsa.

2. ESLATMA: Yugurish turlarida murabbiylar yugurish masofasini o'zlari erkin tanlab, taktik tayyorgarlik bo'yicha sportchilar tayyorgarligini baholashni yuqoridagi mezonlarga ko'ra amalga oshirishlari muumkin.

Yuqoridagi ko'rsatkichlarga ko'ra yugurish turlarida sportchilar sport formasini taktik tayyorgarlik bo'yicha baholash asosida nazorat qilib boriladi.

Xulosa. Yugurish turlarida sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida texnik-taktik tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etgani holda, erishilgan tayyorgarlikni musobaqalarda qo'llash bilan bog'liq turli masalalarni belgilab bergani holda har bir sportchining o'zi tomonidan musobaqalarda ishtirok etgan vaqtlarida sinovdan o'tganlarinigina qo'llash o'zini oqlash bilan bir qatorda sport formasini butun mas'uliyatli musobaqalardagi barqarorligiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Khurshid Kurbonov. “The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions”. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. -P. 173-186.

2. Qurbonov X.X. “O'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillar tahlili”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/2. ISSN 2181-7804. -B. 19-21.

3. Сусллова Ф. П., Система соревнований и соревновательная деятельность: современная система спортивной подготовки / под ред. В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. Учебник. - М.: СААМ, 1995. –С 445.

4. Черных А.Т. Бег на средние дистанции / А. Т. Черных, Г. А. Ушанов, А.В.Горбунов, Д.А.Черных. учебное пособие. - Волгоград: Волгоградский государственный технический университет, 2007. –С 171.



УДК 796.966

THE USE OF CIRCULAR TRAINING FOR THE PREPARATION OF HOCKEY PLAYERS AGED 16-18.

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 16-18 ЛЕТ

Студент 2 курса **Рузимов М.**, Преподаватель **Реджепов Ж.**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик Узбекистан
Jasur2396@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы развитие выносливости способностей у хоккеистов 16-18 лет на этапе спортивной специализации. В процессе исследования получены данные возрастных закономерностей.

Annotation. Ushbu maqolada 16-18 yoshdagi hokkeychilarning sportga ixtisoslashuv bosqichida chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish muammolari muhokama qilinadi. Tadqiqot davomida yosh shakllari bo'yicha ma'lumotlar olindi.

Annotation. This article discusses the problems of developing endurance abilities in hockey players aged 16-18 years at the stage of sports specialization. During the study, data on age patterns were obtained.

Ключевые слова: спорт, хоккей, выносливость, результат.

Key words: sport, hockey, endurance, result.

В результате тестирования хоккеистов 15-16 лет в контрольной и экспериментальной группах на 1 этапе эксперимента (сентябрь-октябрь 2023г.) во всех тестах наблюдаются низкие или ниже среднего показатели уровня развития выносливости.

Таким образом, недостаточный уровень развития выносливости требует апробации комплексов упражнений в экспериментальной группе, направленных на повышение показателей уровня развития выносливости.

На 3 этапе исследования март-апрель 2024 г. Проведено повторное тестирование, с целью определения контрольных показателей уровня развития выносливости хоккеистов 16-18 лет (табл. 9, 10).

В результате тестирования были получены следующие данные: Показатель величины среднего значения по тесту «Челночный бег на коньках», (сек) у хоккеистов экспериментальной группы в начале исследования - 50,1 с, в конце - 48,8 с, результат улучшился на 1,3 с (2,6 %). В контрольной группе в начале исследования - 50,3 с, в конце - 49,7 с, результат улучшился на 0,6 с (1,2%) (табл. 1)



Таблица 1

Сравнительные результаты теста «Челночный бег на коньках», (сек)

Этапы	Контрольная			Экспериментальная			t	p
	M ± m	t	P	M ± m	T	P		
Исходный	50,3 0,1			50,1 0,1			6,8	< 0,01
Итоговый	49,7 0,1	4,7 < 0,01		48,8 0,1	0,9 > 0,05			

Показатель величины среднего значения по тесту «8-ми минутный бег на коньках», (м) у хоккеистов экспериментальной группы в начале исследования - 2,98 м, в конце - 3,06 м, результат улучшился на 0,08 м (2,6%). В контрольной группе в начале исследования - 2,98 м, в конце - 3,03 м, результат улучшился на 0,05 м (1,7%) (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительные результаты теста «8-ми минутный бег на коньках», (м)

Этапы	Контрольная			Экспериментальная			t	P
	M ± m	t	P	M ± m	t	P		
Исходный	2,98 6,6			2,98 6,2			3,2	< 0,01
Итоговый	3,03 7,7	0,5 > 0,05		3,06 6,2	0,9 > 0,05			

Показатель величины среднего значения по тесту «Тест К. Купера» (м) у хоккеистов экспериментальной группы в начале исследования - 2,32 м, в конце - 2,79 м, результат улучшился на 0,47 м (19 %). В контрольной группе в начале исследования - 2,25 м, в конце - 2,35 м, результат улучшился на 0,1 м (4,4%) (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительные результаты теста «Тест К. Купера» (м)

Этапы	Контрольная			Экспериментальная			t	P
	M ± m	t		M ± m	t	P		
Исходный	2,25 0,03			2,32 0,02			8,8	< 0,01
Итоговый	2,35 0,03	2,5 < 0,05		2,79 0,04	11,8 < 0,01			

Показатель величины среднего значения по тесту «Бег 3000 метров» (сек) у хоккеистов экспериментальной группы в начале исследования - 11,2 с, в конце - 11,1 с, результат улучшился на 0,1 с (1 %). В контрольной группе в начале исследования - 11,3 с, в конце - 11,2 с, прирост составил - 0,1 с (0,8%) (табл. 4;).



Таблица 4

Сравнительные результаты теста «Бег 3000 метров» (сек)

Этапы	Контрольная			Экспериментальная			t	p
	M ± m	t	P	M ± m	t	P		
Исходный	11,3 0,01			11,2 0,02				
Итоговый	11,2 0,01	0,8 > 0,05		11,1 0,01	0,6 > 0,05		0,9	> 0,05

Проанализировав полученные результаты достоверности различий между данными контрольного тестирования обеих, мы определили, что показатели во всех тестах экспериментальной группы выше показателей контрольной группы и наблюдается рост показателей уровня развития выносливости юных хоккеистов (рис.5).

В тестах «Челночный бег на коньках», «8-ми минутный бег на коньках», «Тест К. Купера» наблюдается достоверное увеличение показателей, а в тесте «Бег 3000 метров» выявлена тенденция к увеличению показателя при сравнении контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В хоккее тренировочная и соревновательная деятельность зависит от уровня развития выносливости и определяет эффективность этой деятельности. Насколько выше уровень развития выносливости хоккеиста, настолько эффективнее выполняется игровая и тренировочная деятельность без утомления и способность противостоять ей, когда она может возникнуть.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в хоккее является важным фактором для достижения высоких результатов хоккеистов 16-18 лет. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений при использовании круговой тренировки, направленный на развитие выносливости у хоккеистов 16-18 лет.

В экспериментальный комплекс физических упражнений входили упражнения по станциям:

- Беговые упражнения с сопротивлением (с партнером).
- Приседание с отягощением.
- Прыжковые имитации.
- Спортивные игры (с чередованием темпа скорости, с отягощениями).

3. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений при использовании круговой тренировки, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития выносливости у хоккеистов



экспериментальной группы.

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что в экспериментальной группе внедренный комплекс упражнений способствовал положительной динамике показателей уровня развития выносливости у хоккеистов 16-18 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин. – М. : Лабиринт Пресс, 2014. – 352 с.
2. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [Текст] / В. А. Быстров. – М. : Терра – Спорт, 2016. – 64 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., дораб. / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
4. Жариков, Е. С. Психология управления в хоккее [Текст] / Е. С. Жариков, А. С. Шигаев. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 183 с.
5. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2005. – 272 с.
6. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – 208 с.
8. Никонов, Ю. В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов [Текст] / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2015. – 352 с.
9. Павлов, С. Е. «Секреты» подготовки хоккеистов [Текст] / С. Е. Павлов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 220с.



УДК 796.966

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ ПОСРЕДСТВАМ ИГРОВОГО МЕТОДА
THE DEVELOPMENT OF SPEED IN CHILDREN AGED 7-10 YEARS
THROUGH THE GAME METHOD IN ICE HOCKEY CLASSES.**

Студент 2 курса **Юсупов И.**, Преподаватель **Реджепов Ж.**
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г.Чирчик Узбекистан
Jasur2396@gmail.com

Аннотация. Данная исследовательская работа посвящена изучению эффективности использования игрового метода в развитии быстроты у детей в возрасте от 7 до 10 лет на занятиях по хоккею с шайбой. В ходе исследования были проведены тренировочные сессии, включающие в себя игровые элементы и упражнения, направленные на развитие скорости движения и реакции у детей. Результаты показывают, что применение игрового подхода способствует более эффективному усвоению навыков быстроты и улучшению общей физической подготовки детей, что делает данную методику перспективной для использования на тренировках по хоккею с шайбой в данной возрастной группе.

Annotation. This research work is dedicated to studying the effectiveness of using games in developing speed among children aged 7-10 during ice hockey lessons. During the study, training sessions were held, including game elements and exercises aimed at improving movement speed and reactions in children. The results indicate that the use of the game approach contributes to a more effective acquisition of speed skills and an improvement in the overall physical fitness of children, making this technique promising for use in ice hockey training with this age group.

Ключевые слова: спорт, хоккей, быстрота, результат.

Key words: sport, hockey, speed, result.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1 этап – на начальном этапе исследования была подобрана и проанализирована научно-методическая литература, определены цели и задачи исследования, методы исследования. Была получена информация о каждом занимающимся. Были отобраны контрольно измерительные нормативы (тесты) и проведена оценка результатов тестирования в начале эксперимента у юношей занимающихся хоккеем с шайбой 7-8 и 9-10 лет.

2 этап – проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента у юношей 7-8 и 9-10 лет, занимающихся хоккеем с шайбой. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу, строились выводы,



оформлялась выпускная квалификационная работа.

В педагогическом эксперименте участвовали две группы юных хоккеистов в возрасте 7-8 и 9-10 лет. В каждой группе, принявшей участие в эксперименте насчитывалось по 13 человек. В конце педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития быстроты у занимающихся, которое сравнивалось с исходными данными.

Таблица 1

Результаты тестирования юных хоккеистов 7-8 лет за период эксперимента (вне льда)

№ п.п.	Тест	Исходный результат $M \pm m$	Итоговый результат $M \pm m$
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$25 \pm 0,4$	$28 \pm 0,5^*$
2.	Прыжок в длину с места (см)	$162 \pm 0,4$	$164 \pm 0,5^*$
3.	Бег на 60 метров лицом вперед (с)	$11,3 \pm 0,05$	$11 \pm 0,005^*$
4.	Бег на 300 метров(с)	$63,8 \pm 0,6$	$62,1 \pm 0,6$

*- различия статистически достоверны, $P < 0,05$.

Таблица 2

Результаты тестирования юных хоккеистов 7-8 лет за период эксперимента (на льду)

№ п.п.	Тест	Исходный результат $M \pm m$	Итоговый результат $M \pm m$
1.	Бег на коньках 36 метров лицом вперед(с)	$7,4 \pm 0,05$	$7,1 \pm 0,05^*$
2.	Бег на коньках 36 метров спиной вперед (с)	$9,7 \pm 0,05$	$9,5 \pm 0,04^*$
3.	Челночный бег на коньках 9х6 метров (с)	$19,8 \pm 0,1$	$19,4 \pm 0,08^*$
4.	Слаломный бег на коньках без ведения шайбы (с)	$16,2 \pm 0,1$	$15,8 \pm 0,1^*$
5.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с)	$17,6 \pm 0,4$	$17,1 \pm 0,08$

*- различия статистически достоверны, $P < 0,05$.

Таблица 3

Результаты тестирования юных хоккеистов 9-10 лет за период эксперимента (вне льда)

№ п.п.	Тест	Исходный результат $M \pm m$	Итоговый результат $M \pm m$
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$36 \pm 0,6$	$39 \pm 0,75^*$
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	$6 \pm 0,3$	$8 \pm 0,4^*$



3.	Прыжок в длину сместа (см)	171 ± 0,6	174 ± 0,5*
4.	Бег на 60 метров лицом вперед (с)	10,7 ± 0,05	10,5 ± 0,05*
5.	Бег на 300 метров (с)	61 ± 0,2	60,5 ± 0,2

*- различия статистически достоверны, $P < 0,05$.

Таблица 4

Результаты тестирования юных хоккеистов 9-10 лет за период эксперимента (на льду)

№ п.п.	Тест	Исходный результат $M \pm m$	Итоговый результат $M \pm m$
1.	Бег на коньках 36 метров лицом вперед(с)	6,9 ± 0,03	6,6 ± 0,03 *
2.	Бег на коньках 36метров спиной вперед (с)	9,4 ± 0,08	9,1 ± 0,08*
3.	Челночный бег наконьках 9х6 метров (с)	18,6 ± 0,1	18,3 ± 0,08*
4.	Слаломный бег на коньках без ведения шайбы (с)	13,9 ± 0,08	13,6 ± 0,08*
5.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с)	15,8 ± 0,05	15,6 ± 0,05*

*- различия статистически достоверны, $P < 0,05$.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Быстротой принято считать, способность человека выполнять движения с максимально возможной скоростью в минимально короткий промежуток времени без наступления утомления.

Для занимающихся хоккеем с шайбой развитие быстроты имеет огромное значение. Каждый хоккеист должен уметь быстро стартовать и бежать на коньках, тормозить, маневрировать, обходить соперника, вести, передавать и принимать шайбу, бросать шайбу в ворота, останавливать соперника силовым приемом или уходить от него. Вместе со всеми выше перечисленными качествами он должен молниеносно реагировать на действия соперников и партнеров, оценивать и просчитывать хоккейную ситуацию, сложившуюся на поле, принимать единственно верное тактическое решение и сразу же его выполнять. Для того чтобы успешно выполнять все перечисленное, хоккеист должен быть быстрым.

Наиболее подходящим возрастом для развития быстроты у юных хоккеистов является возраст от 7 до 10 лет.

Анализ литературных данных и результаты педагогического эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

1. По данным научно - методической литературы, значимый прирост в



развитии быстроты наблюдается в возрасте 7-10 лет.

2. Разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение уровня развития быстроты у детей возрастом 7-10 лет, занимающихся хоккеем с шайбой.

3. Результаты педагогического эксперимента выявили следующее:

- В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в группе 7-8 лет прирост результата составил 12%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 8,3%.

- В тесте «прыжок в длину с места» в группе 7-8 лет прирост результата составил 1,2%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 1,7%.

- В тесте «бег на 60 метров лицом вперед» в группе 7-8 лет прирост результата составил 2,6%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 1,9%.

- В тесте «бег на 300 метров» в группе 7-8 лет прирост результата составил 2,6%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 1%.

- В тесте «бег на коньках 36 метров лицом вперед» в группе 7-8 лет прирост результата составил 4%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 4,3%.

- В тесте «бег на коньках 36 метров спиной вперед» в группе 7-8 лет прирост результата составил 2%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 3%.

- В тесте «челночный бег на коньках 9х6 метров» в группе 7-8 лет прирост результата составил 2%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 1,6%.

- В тесте «Слаломный бег на коньках без ведения шайбы» в группе 7-8 лет прирост результата составил 2,5%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 2%.

- В тесте «Слаломный бег на коньках с ведением шайбы» в группе 7-8 лет прирост результата составил 2,8%, в группе 9-10 лет прирост результата составил 1,2%.

Таким образом, в процессе применения разработанных комплексов упражнений зафиксирована эффективность их воздействия на развитие быстроты юных хоккеистов, что подтверждается результатами педагогического эксперимента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анিকেева, Н.П. Воспитание игрой [Текст] / Н.П. Анিকেева. – М.: «Прогресс», 2010.
2. Бандаревский, В.Б. Воспитание интереса к занятиям и потребности к самообразованию [Текст] / В.Б. Бандаревский. – М.: Просвещение, 2011.



3. Бартош, С.В. Особенности использования игрового и соревновательного метода на спортивных тренировках [Текст] / С.В.Бартош. – Калининград, 2014.
4. Для учителя физкультуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.uroki.net> (дата обращения 26.10.2018).
5. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности [Текст] / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник для педагогических вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М.:СпортАкадемияПресс, 2001. – 420 с.
7. Королёв, Ю.В. Четыре части пошаговой программы «Учимся играть в хоккей» [Текст] / Ю.В. Королёв. – М.: Человек, 2012.
8. Кузнецова, З.М. Особенности обучения, подготовки юных хоккеистов 7 10 лет [Текст] / З.М. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 2014.

УДК 796.322

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

Ш.Ф.Тулаганов PhD., доцент,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

Аннотация: Обследованы 30 спортсменов, членов сборной молодежной команды по гандболу, имеющие спортивные квалификации – кмс и 1 разряд. Контрольная группа тренировалась по традиционной программе, рассчитанной для гандболистов юношеского возраста. В тренировочном процессе экспериментальной группы использованы методы интегральной подготовки, включающие в себя специфические средства, используемые в игровых видах спорта. Применение экспериментальной программы в тренировочном процессе ЭГ позволило повысить эффективность игровой деятельности гандболистов, что способствовало активизации и точности выполняемых технико-тактических действий спортсменов в течение всего периода пребывания на площадке.

Ключевые слова: гандболисты, технико-тактические действия, тренировочный процесс, игровая деятельность, специфические средства тренировки, интегральная подготовка.

Актуальность: Современное состояние мирового гандбола отличается резким ростом конкуренции команд на мировой арене. Для достижения новых побед нельзя останавливаться на достигнутых результатах, а необходимо изыскивать все более совершенные средства и методы физической подготовки гандболистов. Методические основы многолетней подготовки гандболистов непосредственно связаны с проблемой совершенствования учебно-



тренировочного процесса. Для дальнейшего совершенствования методики современной спортивной подготовки необходима строгая согласованность направленности учебно - тренировочного процесса и специфических требований соревновательной деятельности в конкретных спортивных дисциплинах (В.К.Бальсевич, 2000, Матвеев Л.П., 2008, В.Н.Платонов, 2008, Гамаун А, 2011).

Цель исследования: совершенствование специально – физической подготовленности гандболистов юношеского возраста.

Методы исследования: Оценка развития специальных двигательных качеств, проведена на членах молодежной сборной команды Р.Узбекистан по гандболу, а также на студентах – гандболистах, обучающихся в Узбекском Государственном университете физической культуры и спорта в 2020 году. Всего обследовано 30 гандболистов, из которых составлены контрольная и экспериментальная группы; состав групп однородный как по физическому развитию, так и по уровню спортивной квалификации. В экспериментальной группе в тренировочном процессе применены методы интегральной подготовки, включающие в себя специфические средства, используемые в игровых видах спорта: упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки; эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения; упражнения на сочетание изученных приемов игры: ловля-передача, ловля - бросок, ловля-ведение, ведение-ловля-передача и т.д.; подготовительные игры: «Борьба за мяч», а также занятия по мини-футболу. Гандболисты контрольной группы (КГ) тренировались согласно имеющихся утвержденных программ по гандболу, в которых приведены особенности общефизической и специально-двигательной подготовки гандболистов на этапе спортивного совершенствования. Оценка физической подготовленности гандболистов проведена в сравнительном аспекте на основе информативных и нормативных педагогических методов тестирования в начале и после окончания эксперимента в КГ и ЭГ. В работе применены следующие педагогические методы тестирования: хронометрия – с использованием электронного секундомера применялась для измерения времени педагогических тестов и определения пульса. Определялись уровень развития общефизических качеств, специфичных для гандбола - бег на 3000м (м/мин/сек.); бег -1000 м (мин/сек.; челночный бег- 4x10 (с); комплекс упражнения по нормативам (с.), тройной прыжок- см; броски на точность; ведение мяча восьмёркой (с); подтягивания – кол-во раз.

Результаты исследований и их обсуждение: При организации тренировочного процесса тренеры обязательно учитывают возрастные особенности занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что после



подросткового периода наступает юношеский период, начинающийся у мальчиков с 17 до 21 года, у девочек – 16 до 20 лет (В.П.Чтецов, Б.А.Никитюк, 1990). В подростковом периоде происходит интенсивный рост всех морфо-функциональных систем, однако наряду с процессами дифференцировки систем организма происходит совершенствование двигательных качеств, то есть подростковый период наиболее благоприятный и является сенситивным периодом для развития физических качеств (Павлова О.И.,2003) При этом одно из важнейших требований к развитию физических качеств - это дифференцированное использование различных средств подготовки. Указанные преимущества в развитии физических качеств сохраняются и закрепляются вплоть до 17- 18 годов. Нами проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности экспериментальной групп гандболистов, которые тренировались по экспериментальной программе. В тренировочном процессе были использованы комплексные средства развития физических качеств. Для дальнейшего развития общефизической подготовленности были намечены основные задачи: развитие силы, быстроты, выносливости, подвижности, скоростно-силовых качеств. СФП или специально - физическая.

Таблица 1.

Оценка физической подготовленности гандболистов в начале и после эксперимента

тесты		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Прирост (%)	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Прирост (%)	P
Бег на 3000м (м/мин/сек.)	До эксп-та	13,68±0,83	2,19	>0,05	14,06±1,01	7,11	<0,05
	После эксп-та	13,38±0,82			13,06±1,2		
Бег 1000м (мин/сек)	До эксп-та	4,25±0,41	4,23	>0,05	4,27±0,44	8,66	<0,05
	После эксп-та	4,07±0,47			3,9±0,45		
Челночный бег 4x10 (с)	До эксп-та	9,37±0,44	2,02	>0,05	9,61±0,58	4,26	>0,05
	После эксп-та	9,18±0,48			9,2±0,65		
Комплекс упраж. По нормативам с.	До эксп-та	22,68±1,8	1,54	>0,05	22,91±2,21	2,13	>0,05
	После эксп-та	22,33±1,34			22,42±2,23		
Тройной прыжок (м)	До эксп-та	7,08±0,43	2,25	>0,05	6,97±0,44	6,74	<0,05
	После эксп-та	7,24±0,41			7,44±0,47		
Броски на точность	До эксп-та	7,8±3,62	4,1	<0,05	7,6±3,76	10,5	<0,05
	После эксп-та	8,12±3,15			8,4±2,57		



Ведение мяча 8 ка (с)	До эксп-та	26,78±1,78	3,9	<0,05	27,70±2,08	8,2	<0,05
	После эксп-та	25,73±3,79			25,43±2,13		
Подтягивания	До эксп-та	8,2±4,41	10,12	<0,05	9,2±3,07	13,04	<0,05
	После эксп-та	9,03±1,82			10,4±2,81		

подготовленность была направлена на овладение техникой выполнения различных технико-тактических действий используемых не только в тренировочном процессе, но и в соревновательной деятельности гандболистов, то есть спортсменов во время соревнований умел использовать то иное действие на высоком уровне. В таблице 1 приведены показатели физической подготовленности гандболистов на основе использования 8 информативных педагогических тестов, которые оценивают уровень развития специальных двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и точности. В командных играх часто обсуждают такой вопрос как универсальность игроков и взаимозаменяемость. Для достижения такой всесторонней подготовки игроков необходимо развивать в первую очередь такое качество, которое приобретается в результате тренировочного процесса – качество выносливости. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях выделялись дни, которых было предусмотрено проведение кросса или бега на длинные и средние дистанции. В примененных нами тестовых заданиях нами использован бег на 3000м в. В контрольной группе (КГ) прирост составил 2,19% при $P > 0,05$, а в экспериментальной группе (ЭГ) прирост составил 7,11% при $P < 0,05$. Следует указать, что в КГ прирост имеет недостоверный характер. Следующий тест – бег на 1000 м также демонстрирует качество выносливости. Так результаты в беге на 1000 м интенсивно возросли на 8,66%, в то время как в контрольной группе прирост данного показателя составил 4,23%. Координационные качества и результаты теста на скоростную выносливость диагностировались по тесту «челночный бег 4x10». В КГ результаты хуже, так как прирост составил 2,02%, в то время как в ЭГ прирост выше – равен 4,26%. Один из специфических видов контроля за физической подготовленностью гандболистов – это упражнения, требующие четкого и быстрого выполнения и оцениваются по временным показателям. Прирост выполнения нормативных упражнений незначительный – в КГ прирост составил – 1,54%, а в ЭГ – 2,13%, однако значения носят недостоверный характер ($P > 0,05$). Результаты теста «броски на точность» разнятся. Гандболисты ЭГ опережают по показателю гандболистов КГ. Так в ЭГ прирост составил 10,5%, в КГ – 4,1%. По качеству «точности» в обеих группа результаты имеют достоверный характер. Тест «ведение мяча восьмеркой» демонстрирует уровень развития координационных качеств. В результате тренировочных воздействий



как в КГ, так и в ЭГ произошли позитивные изменения. Так в КГ прирост составил 3,9%, а в ЭГ – 8,2%, что значительно выше, чем в КГ.

Об уровне развития силовых качеств судили по результатам количества «подтягиваний». По силовым способностям и силовой выносливости прирост силовых качеств в КГ составил 10,12%, а в ЭГ показатели имеют более лучшие результаты и прирост составил 13,04% при $P < 0,05$.

Заключение: Практическая значимость экспериментальной программы в тренировочном процессе позволяет повысить эффективность игровой деятельности гандболистов юношеского возраста, не только в период тренировочной, но и в соревновательной деятельности, что способствует активизации выполняемых технико-тактических действий спортсменов в течение всего периода пребывания на площадке.

Литература

1. Гамаун А, Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Москва, 2011.- 25 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2008. - 544 с.

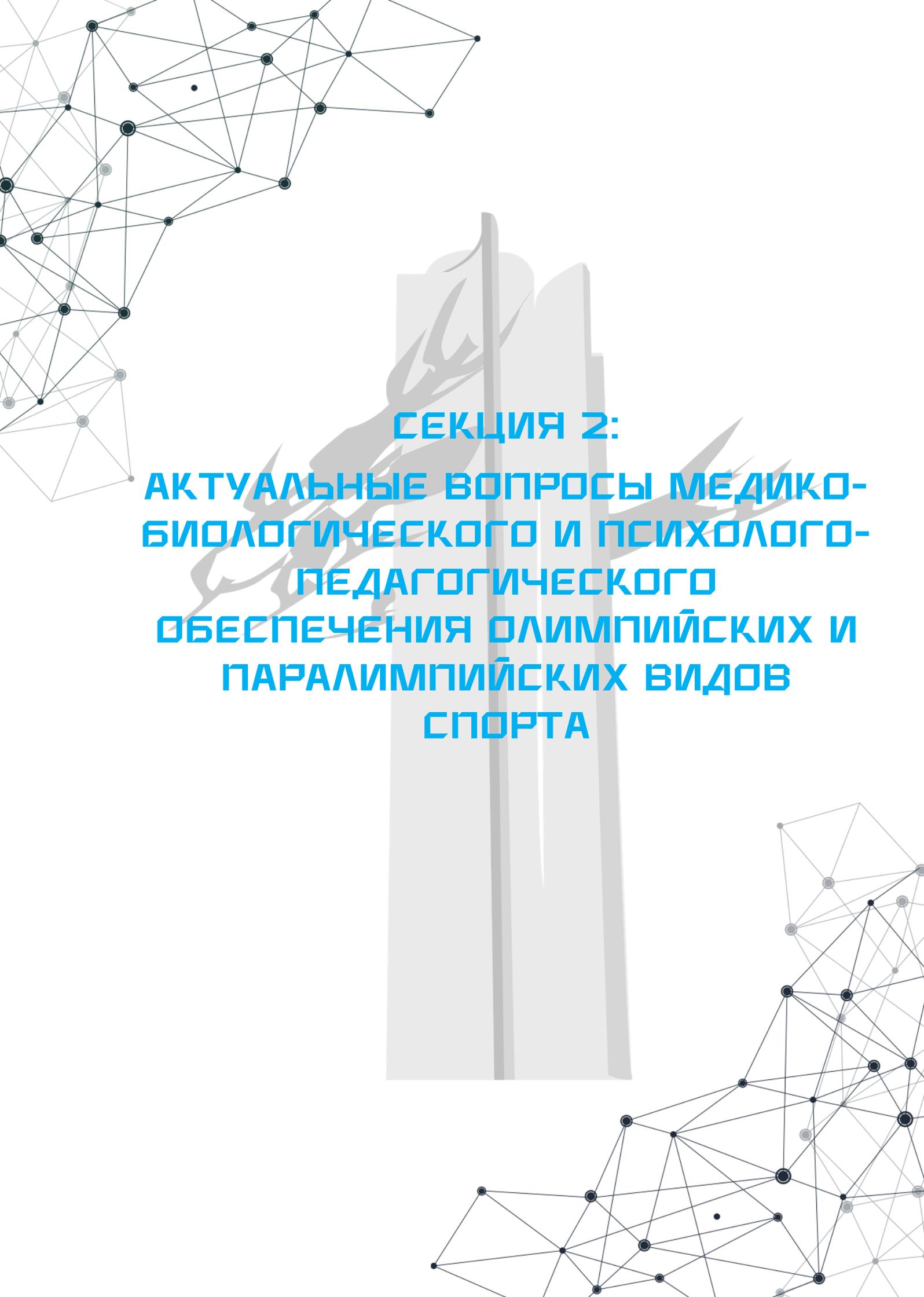
3. Набиев Т.Э./учебное пособие Организация и судейство соревнований по гандболу, Ташкент, 2020, - 239с.

4. Платонов В.Н. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течение года: предпосылки, формирование, критика // Киев. «Наука в Олимпийском спорте», №1, 2008, стр. 3- 24.

5. Тулаганов Ш.Ф., Ёш гандболчиларни техник усулларга ўргатишда ахборот технологиялардан фойдаланиш //Фан – спортга, 2019, №2, с.34-38

6. Шестаков М.М. Методические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх / М.М. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. 1999. - №3. – стр. 12.





СЕКЦИЯ 2:

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ И
ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ
СПОРТА**

УДК 796.015

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ОСНОВЕ КОРРЕКЦИИ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ**

**INCREASING PHYSICAL PERFORMANCE OF PARALYMPIC
ATHLETES WITH MUSCULOSKETAL SYSTEM LESIONS BASED ON DIET
CORRECTION**

Чемоданова К.С., Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г.
Москва, Россия

Chemodanova K.S., Russian university of sport «GTSOLIFK», Moscow,
Russia

0341403@gmail.com

Аннотация. Питание играет важную роль в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Однако вопросам питания спортсменов с инвалидностью уделяется недостаточно внимания, а ведь от правильно подобранной стратегии питания зависит повышение спортивных результатов, профилактика травм и сохранение спортивного долголетия. В связи с повышенным риском развития дефицита нутриентов, связанного как с интенсивными физическими нагрузками, так и с характером отклонений в состоянии здоровья, рацион спортсменов с инвалидностью требует особого внимания. В ходе анализа диеты спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА) было выявлено отсутствие сбалансированности основных компонентов пищи, ее однообразие и недостаточная калорийность. Предложенная коррекция пищевого рациона с применением природных биологически активных веществ показала высокую эффективность в повышении показателей работоспособности организма паралимпийцев.

Annotation. Nutrition plays an important role in the training system of highly qualified athletes. However, insufficient attention is paid to the nutritional issues of athletes with disabilities, but the improvement of athletic performance, injury prevention, and preservation of athletic longevity depend on a properly selected nutritional strategy. Due to the increased risk of developing nutrient deficiencies associated with both intense physical activity and the nature of health conditions, the diet of athletes with disabilities requires special attention. An analysis of the diet of athletes with MSL revealed a lack of balance in the main components of food, its monotony and insufficient calorie content. The proposed correction of the diet using natural



biologically active substances has shown high efficiency in increasing the performance indicators of the body of Paralympic athletes.

Ключевые слова: спортсмены с инвалидностью, питание, физическая работоспособность, коррекция

Keywords: athletes with disabilities, nutrition, physical performance, correction

Актуальность исследования. В современной системе спортивной подготовки вопрос питания занимает центральное место в системе тренировки высококвалифицированных спортсменов, так как от правильно подобранной стратегии питания зависит повышение спортивных результатов, профилактика травм и заболеваний, сохранение здоровья атлетов. Спортсмены с инвалидностью находятся в особых физиологических условиях, что создает и определяет дополнительные потребности в пищевых веществах, включая белки и необходимые микроэлементы (витамины, минеральные вещества и прочие). Однако повседневное питание не обеспечивает поступления в организм достаточного количества всех необходимых элементов и не гарантирует их правильное соотношение [2].

Нарушение минерального обмена приводит к развитию оссифицирующего миозита и остеопороза. Эти изменения связаны между собой и играют определяющую роль в индивидуальных особенностях процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата. Подобная специфика спортивной деятельности спортсменов-паралимпийцев требует индивидуального подхода при оценке адекватности и коррекции энергетического баланса, а также особых требований к тренировкам и питанию.

У спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в связи с характером нозологии, наблюдается ряд психофизических особенностей, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса: меняется схема тела, происходит смещение общего центра масс, компенсаторно проявляется дисбаланс в функциях опорно-двигательного аппарата. Происходят существенные биохимические изменения в органах и тканях (недостаточная физическая активность сопровождается нарушением трофики нервно-мышечного аппарата, изменениями в регуляции в кардио-респираторной системы, а также изменением характера и снижением интенсивности обменных процессов)[3]. Расстройства функционирования органов и систем создают широкий спектр патологических состояний. В мышцах нарушается обмен жиров и углеводов, что отрицательно сказывается на их механических свойствах - растяжимости и способности к сокращению, что приводит к ригидности [1,3].



Однако, вопросы, связанные с оптимальным рационом питания для спортсменов с ПОДА и его влиянием на их тренировочный процесс и состояние, пока не получили достаточного исследовательского внимания и требуют дальнейшего исследования и обсуждения. Актуальный анализ современных исследований отечественных и зарубежных авторов показывает, что специалисты явно не осознают значимости данной проблемы, а работы в этой области проводятся лишь единичными исследователями, не затрагивая все аспекты проблемы. В то же время, множество нерешенных вопросов в этой области остаются и требуют глубокого исследования и анализа [4,5].

Цель работы: изучить пищевой статус спортсменов-паралимпийцев, пользующихся инвалидной коляской, и обосновать применение специальных продуктов питания для его коррекции.

Методы исследования

Для целей данного исследования были отобраны 20 спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, занимающихся хоккеем-следж. В ходе исследования осуществлялось наблюдение за их диетой и тренировочным процессом на протяжении тренировочного периода длительностью 10 месяцев. В процессе исследования были использованы методы оценки работоспособности организма спортсменов-инвалидов.

Результаты. Стратегия питания для высококвалифицированных спортсменов-паралимпийцев представляет собой важный аспект их подготовки. Коррекция пищевого статуса направлена на достижение оптимального метаболического фона, расширение функциональных возможностей организма, повышение общей и специальной работоспособности, а также ускорение процессов восстановления после интенсивных физических нагрузок. Адаптация рациона питания для паралимпийцев основывается на индивидуальных потребностях каждого спортсмена и учитывает особенности их состояния и спортивной деятельности.

При проведении детального анализа 7-дневного меню спортсменов было выявлено, что структура рациона не является оптимальной в отношении состава продуктов питания. А именно было обнаружено несбалансированное распределение среднесуточной калорийности, как по дням недели, так и в течение дня во время приемов пищи. Дополнительно выявлено чрезмерное потребление жиров, сахаров и отсутствие разнообразия в меню. Рацион не коррелировал с антропометрическими показателями и полом спортсменов-паралимпийцев. Также стоит отметить, что не было предусмотрено использование специализированных пищевых продуктов или биологически активных добавок для улучшения качества питания.



При организации рационального питания высококвалифицированных спортсменов-паралимпийцев использовался индивидуальный подход, учитывающий спортивно-медицинский класс спортсмена, особенности сопутствующих заболеваний, уровень реабилитационного потенциала, характер вегетативных реакций, энергетическую направленность нагрузки и этап тренировочного цикла. При этом, регулируя пищевой рацион, калорийность и сбалансированность питания по основным ингредиентам, осуществлялось направленное воздействие на метаболический фон организма, чтобы создавать оптимальные условия внутренней среды для реализации мышечной деятельности с высоким спортивным результатом. Особое внимание уделялось активной гидратации на основе употребления воды с обогащенным минеральным составом для сохранения водно-солевого баланса во время соревнований, так как спортсмены теряют весьма значительное количество жидкости, а жажда может неадекватно отражать потребности в жидкости у спортсмена с ПОДА. Кроме этого для повышения скорости восстановления нами применялись продукты пчеловодства- мед и перга, содержащие белки, углеводы, ферменты (в том числе каталазу и пероксидазу), фенольные соединения (антиоксиданты), гормоноподобные вещества, нуклеиновые кислоты, витамины С, Е, К и все витамины группы В, электролиты, микроэлементы (Mg, Ca, Fe, Na). Для активизации механизмов энергопродукции во время соревнований в перерыве между таймами применялись природно-коллоидные дисперсные растворы (молоко и молочнокислые ацидофильные продукты). Это эффективно повлияло на повышение уровня работоспособности паралимпийцев экспериментальной группы. (Таблица 1)

Таблица 1

Сравнение показателей морфофункционального состояния спортсменов с ТБСМ в ЭГ (n=10) и КГ (n=10) после эксперимента

Показатель	ЭГ после			КГ после			U
	Ме	25%	75%	Ме	25%	75%	
Коэффициент выносливости [усл. ед.]	24	21	28	28	25	31	5*
Варикард [усл. ед.]	4	2,75	5	7	6	8	1,5*

Примечание: звездочками отмечены достоверные различия при уровне значимости $p < 0,05$



При исследовании работоспособности в экспериментальной группе после педагогического эксперимента была обнаружена достоверная положительная динамика показателя variability сердечного ритма (значение ПАРС). За период педагогического эксперимента ПАРС достоверно улучшился с 6 условных единиц до 4 условных единиц и вплотную приблизился к границе физиологической нормы.

Показатель коэффициента выносливости в экспериментальной группе в результате проведения педагогического эксперимента достоверно ($p < 0,05$) уменьшился с 25 до 21 балла, что свидетельствует о повышении физической работоспособности.

Выводы

Спортсмены с инвалидностью имеют сходные пищевые привычки со всем остальным населением, но они сталкиваются с увеличенным риском дефицита питательных веществ в силу имеющихся нарушений состояния здоровья, уровнем реабилитационного потенциала, а также в связи с интенсивным расходом питательных веществ во время тренировок и соревнований.

Индивидуальные пищевые рационы, разработанные с учетом специфических потребностей и особенностей спортсменов-паралимпийцев с поражениями опорно-двигательного аппарата, играют исключительно важную роль в обеспечении их адаптации к интенсивным физическим и психологическим нагрузкам на тренировках и соревнованиях. Эти рационы строго учитывают нозологическую группу, проявления сопутствующих заболеваний и осложнений, уровень реабилитационного потенциала. Это позволяет эффективно оптимизировать процессы восстановления после нагрузок и предотвратить развитие дальнейших патологических состояний, что, в свою очередь, способствует сохранению реабилитационного потенциала, повышению спортивных результатов и продлению спортивной карьеры паралимпийцев с ПОДА.

Литература

1. Беляев, В. И. Травма спинного мозга (диагностика, электростимуляционное и восстановительное лечение) / В. И. Беляев. - М.: Владмо, 2001 – 240 с.
2. Борисова, О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О.О. Борисова. — М.: Советский спорт, 2007. — 132с.
3. Коган, О. Г. Медицинская реабилитация в неврологии и нейрохирургии/О. Г. Коган, В. Л. Найдин - М.: Медицина, 1988 - 304 с.
4. Тутельян, В.А. Практические рекомендации по выбору БАД к пище: Сборник алгоритмов выбора БАД к пище при различных расстройствах



жизнедеятельности организма / Тутельян, В.А. — М.: Ремедиум, 2010. —152с

5. Williams M.N. Nutritional ergogenics in athletics // J. Sports Science. 1996. - Vol. 13

UO‘R 796.332

**KO‘ZI OJIZ VA ZAIF KO‘RUVCHI SHAXSLARNI (FUTBOL) SPORT
TURIGA TAYYORLASH MUAMMOLARI BO‘YICHA ILMIY
IZLANISHLAR**

**НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПОДГОТОВКИ СЛЕПЫХ И
СЛАБОВИДЯЩИХ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ (ФУТБОЛ)**

Arabov Xusanboy Sodiqovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston,

Арабов Хусанбой Содиқович

Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик

E-mail: xusanboyarabov447@gmail.com

Annotatsiya. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni (futbol) sport turiga tayyorlash muammolari bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilganligi to‘g‘risida ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Ko‘zi ojiz, zaif ko‘ruvchi, tayyorlash, yuklama, ko‘rish qobiliyati, nuqson, ommaviylik.

Аннотация. Приводятся данные о проведении научных исследований по проблемам подготовки слепых и слабовидящих людей к занятиям спортом (футбол).

Ключевые слова: Слепой, слабовидящий, подготовка, нагрузка, нарушение зрения, дефект, помпезность.

Dolzarbligi. Bugungi kunda ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi (futbolchi) shaxslarni paralimpiya sport turlariga yo‘naltirish, tanlab olish, saralash hamda mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazishning zamonaviy yo‘nalishlarini izlab topish, tayyorgarlikning turli bosqichlarida yuklamalarni optimallashtirish talabini qo‘ymoqda. Shu bilan birga, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchilar futboli rivojlanib kelayotgan paralimpiya sport turlaridan biri hisoblanib, ushbu sport turini rivojlantirish orqali nafaqat ommaviylikni ta‘minlash, balki xalqaro sport musobaqalarida yangi marralarni qo‘lga kiritish imkoniyati bilan belgilanmoqda. Shu sababli ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni futbol sport turida tayyorgarlik tizimining har bir bosqichida mashg‘ulotlar jarayonini o‘z vaqtida va sifatli boshqarish uslubiyatini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga



kelmoqda. Jahonda sog‘lom sportchilardan farqli o‘laroq, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarning mashg‘ulot va musobaqa ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun harakat faolligini oshirishga, o‘yin faoliyatida yuqori barqarorlikni saqlab turishga, murakkab harakatlarni katta amplitudada bajarishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Bir qancha ilmiy tadqiqotlarda mashg‘ulot rejasiga muvofiq vosita va usullarni ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish, psixologik (diqqat, aniqlik) xususiyatlar, shug‘illanuvchilar reaksiyalarini rivojlantirish hamda oraliq masofani, to‘p yo‘nalishi va sheriklarni xis qilish imkoniyatlarini yaxshilash keng ko‘lamda o‘rganganligiga qaramasdan, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni futbol sport turiga tayyorlashning aniq tayyorgarlik tizimi ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot maqsadi. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni (futbol) sport turiga tayyorlash muammolari o‘rganilganlik darajasi tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari:

- tadqiqot mavzusi bo‘yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil etish.
- ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni (futbol) sport turiga tayyorlash muammolari o‘rganilganlik darajasi tahlili qilish natijasida o‘rganilmagan muammolarni aniqlash.

Tadqiqotni usullari va tashkil etilishi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, olingan natijalar tahlili.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi. Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni, xususan, olimpiya sport turlari bilan bir qatorda, paralimpiya dasturiga kiritilgan sport turlarini ham rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e‘tibor qaratilib, keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. “Parasport bo‘yicha qobiliyatli yosh sportchilarni aniqlash hamda ular orasidan xalqaro sport maydonlarida munosib qatnashishni ta‘minlashga qodir bo‘lgan professional sportchilarni tayyorlash mahorati va ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy hamda samarali o‘qitish dasturlari va usullarini joriy etish” borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirda, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni davolashga, kam harakatli mushak faoliyatini faollashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ham turlicha ko‘rinish olmoqda. Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni nozologiyasidan kelib chiqib sport turlariga, xususan, futbol sport turiga saralash hamda musobaqalarga tayyorlash zaruriyati yuzaga kelmoqda. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, mashg‘ulot vositalari va yuklamalari optimal nisbatlarini tadqiq qilish hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish vazifasi soha olimlari oldida turgan asosiy muammolardan biri sifatida qaralmoqda.

Paralimpiya sport turlari yuqori darajada rivojlanib ulgurgan va hozirgi kunda yuqori natijalarga erishib kelayotgan turli davlatlarda “Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni” sport turlariga tayyorlash muammolari bo‘yicha ilmiy izlanishlar



dunyoning yetakchi ilmiy-tadqiqot markazlari va oliy o‘quv yurtlarida ilg‘or tajribalar olib borilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining islohotlarni yangi bosqichini boshlab bergan Harakatlar strategiyasi va paralimpiya sohasini rivojlantirishga doir farmon hamda qarorlar mazkur tadqiqot ishining metodologik asosi bo‘lib xizmat qiladi. Sport mashg‘ulotlarining nogiron va imkoniyati cheklangan shaxslarni hayot faoliyatiga ijtimoiylashuvini tezlashtirish masalalari bo‘yicha V.B.Aripova va M.X.Mirjamolovlar nogironlikni ma‘lum turida sport mashg‘ulotlariga moslashish nazariyasi bo‘yicha E.A.O‘rinboyev, N.K.Svetlichnaya, F.M.Murodov, paralimpiya sportida yuqori natijalarni qayd etish bo‘yicha Sh.A.Abdiyev, Z.X.Palibayeva va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli konseptual izlanishlar olib borilgan. Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligiga a‘zo mamlakatlar olimlaridan paralimpiya sport turlarida mashg‘ulotlar o‘tkazish hamda sportchilarni yirik xalqaro musobaqalarga tayyorlashning muxim muammolari bo‘yicha L.P.Matveev, O.M.Shelkov, S.P.Evseyev, parasportchilarni psixologik nazorat qilish va baholash bo‘yicha A.K.Drozdovskiy, K.G.Korotkov, parasportchilarni tayyorlashda adaptiv imkoniyatlarini kompleks nazorat qilish bo‘yicha R.M.Boevskiy, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor futbolchilarni sport faoliyatiga moslashtirish bo‘yicha M.D.Tuzlukova, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni reabilitatsiya qilish bo‘yicha A.A.Baryayevlar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

L.P.Mulyar, A.Yu.Maksimenkolarning ko‘p yillik tadqiqotlarida ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalarni sport o‘yinlari turlariga saralashda seleksiya jarayonlarini o‘tkazish bo‘yicha ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar maktab o‘qituvchilariga ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish hamda amaliyotda qo‘llash uslubiyatini joriy qilishgan. Yu.A.Shipilov, V.A. Bajenov, S.A.Kalesovlarning ko‘p yillik tadqiqotlarida ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni jamoaviy sport turlari, jumladan futbol sport turiga tayyorlashda, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi sportchilarni funksional, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligida qo‘llaniladigan vositalarni qo‘llash usullari hamda yuklamalarni me‘yorlash bo‘yicha izlanishlar olib borilgan.

Xulosa. So‘nggi yillarda mamlakatimizda “Inson qadri uchun” tamoyili asosida nogironligi bo‘lgan shaxslarni qo‘llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish, xususan ko‘zi ojiz va ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan bolalarning jamiyatdagi o‘rnini mustahkamlash yuzasidan zarur chora-tadbirlar amalga oshirildi. SHuni aytish joizki, imkoniyati cheklangan, shu jumladan, ko‘zi ojiz insonlar jamiyatning ajralmas bir bo‘lagi sifatida insoniyat tomonidan tan olinishi, e‘tibor ko‘rsatilishi va ko‘mak berilishi muhim ahamiyatga egadir. Chunki, ijtimoiy tengsizlik jamiyat va davlatning taraqqiy etishiga jiddiy to‘siq bo‘la oladi. Imkoniyati cheklangan insonlarning boqimandaligiga barham berib, ularni ilmfanga, kasbga yo‘naltirish orqali jamiyatga foyda keltirishlariga erishish g‘oyat rivojlangan davlatlarga xos bo‘lgan jihatlaridan



biridir. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni (futbol) sport turiga tayyorlash muammolari bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilganligi asosida sportchilarni tayyorlash tizimini tashkil etish asosida mashg‘ulotlar olib borilsa, ularning tayyorgarligi har tomonlama yo‘l qo‘yilayotgan kamchiliklarni vaqtlroq aniqlash musobqalargacha bo‘lgan vaqt oralig‘ida ularni to‘g‘rilab yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qilishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Palibaeva Z.X. Paralimpiya sportiga yangi texnologiyalar asosida adaptiv-sog‘lomlashtiruvchi metodlarni o‘zlashtirish va joriy qilish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2022.–B.86-94

2. Mirjamolov M.X., O‘rinboev E.A. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport. O‘quv qo‘llanma. Chirchiq. 2020.B.75-85

3. Svetlichnaya N.K. Adaptivnaya fizicheskaya kultura i sport. Uchebnik. Toshkent. 2021.-S.124-141

4. Murodov F.M. Imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tuzishda tabaqalashtirilgan yondoshuv mexanizmi. Maqola.Chirchiq 2022. B.67-69

5. A.A.Baryaev Reabilitatsionno-sotsializiruyushiy potensial sportivnoy deyatelnosti lis s narusheniem zreniya avtoref. dis.an.ped.nauk. – Sankt-Piterburg, 2018. – S.21.

6. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Darslik. -T.: 2016.-B.48-56

7. Mirjamolov M.X. Oliy ta’limda paralimpiya bo‘yicha sportchilar tayyorlash tizimini pedagogik nazorat qilishning ilmiy metodik asoslari. DSc dissertatsiyasi. Chirchiq. 2023.-B.121-122

УДК 796.912

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Студентка группы TN 01-21 **Котрухова Асал Илхамовна**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация : методика обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Предполагалось, что разработанная методика, будет способствовать развитию двигательных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Ключевые слова: фигурная катания, коньки, слух.



Объект исследования – учебно - тренировочный процесс адаптивного воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Предмет исследования – методика обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Актуальность. Обучать основам фигурного катания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха необходимо, так как данные занятия будут способствовать накоплению положительных эмоций у детей, дети приобретут новые знания, умения, во время занятий фигурным катанием увеличится их двигательная активность, улучшится их пространственная ориентация, координационные способности и динамическое равновесие. Отставание детей с нарушением слуха от здоровых детей данного возраста, достаточно ощутима в том, что они имеют разный уровень здоровья и двигательной активности. В фигурном катании при разучивании основных элементов постоянно необходимо уделять внимание общей физической подготовке, с целью укрепления здоровья занимающихся. Необходимо использовать простые упражнения, выполнять их в различных направлениях - движения правой и левой руками и ногами, менять амплитуду движений, скорость движения на льду. При этом будет совершенствоваться координация детей, вырабатывается мышечное чувство по мере разучивания разнообразных упражнений. Развитие двигательных способностей детей с нарушением слуха является необходимым для успешного овладения двигательными навыками детей, занятия фигурным катанием влияют на усвоения техники различных движений и увеличение двигательного опыта. Как свидетельствует опыт паралимпийского движения, существенной составляющей социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями является спорт. Тем не менее, в этой области существует реальное научно-практическое противоречие: при понимании роли спорта в социальной реабилитации указанного контингента, все еще отсутствуют реальные практически значимые разработки, касающиеся выявления потенциала спорта в ведении социальной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья. В результате недостаточное внимание уделяется разработке системы 4 мероприятий, основополагающей идеей которых является признание необходимости восстановления социально полноценной жизнедеятельности каждого из субъектов с ограниченными возможностями как основы для их реинтеграции в социум. Это, в свою очередь, предполагает ориентацию на разработку комплекса мер, восстанавливающих здоровье и профессионально трудовые способности лиц с ограниченными возможностями, на базе определения ведущего круга их потребностей при разработке стратегии развития системы в общем плане и путем привлечения потенциала спорта, в частности. Иными словами, перспективной идеологией



работы с контингентом лиц с ограниченными возможностями должна стать ориентация не на их социальное обеспечение, а на социальную реабилитацию. На современном этапе накопилось немало недостатков, к которым следует отнести: - слабую проработку теоретических и практических методов обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха; - превалирование традиционных форм и методов обучения основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Отмеченные недостатки усугубляются рядом противоречий: - отсутствием квалифицированных специалистов по адаптивному физическому воспитанию; - современными требованиями повышения эффективности развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Данные противоречия послужили основой для выбора темы исследования, а также научной проблемы: как следует организовать обучение основам фигурного катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха?

В начале исследования нами были апробированы тестирования, которые определяют функциональные показатели детей младшего школьного возраста с нарушением слуха (таблица 1).

1 Таблица

Функциональные показатели детей контрольной и экспериментальной групп (до эксперимента), $X \pm \delta$

№ п.п	Наименование теста	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
1.	ЧСС (уд/мин)	90,0±1,2	p≤0,05	91,2±0,9	p≤0,05
2.	ЖЭЛ (мл)	1214±25,3	p≤0,05	1318±26,8	p≤0,05
3.	Проба Ромберга (сек)	40,2±1,9	p≤0,05	41,1±0,8	p≤0,05
4.	Проба Руфье	9,61±0,21	p≤0,05	9,74±0,34	p≤0,05

Так показатели ЧСС у контрольной группы в начале исследования: 90,0±1,2, а в экспериментальной группе: 91,2±0,9 при p≤0,05. В начале исследования показатели ЖЭЛ в контрольной группе равны 1214±25,3, в экспериментальной группе 1318±26,8 при p≤0,05. Оценка статической координации, а также оценка функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата показала следующие результаты в начале исследования, в контрольной группе: 40,2±1,9, в экспериментальной группе: 41,1±0,8 при p≤0,05. В начале эксперимента, оценка сердечнососудистой системы, а также физической работоспособности в контрольной группе дала такие показатели: 9,61±0,21, а экспериментальная группа: 9,74±0,34 при p≤0,05. Дети экспериментальной группы улучшили свои показатели после проведенного эксперимента (что и было представлено в таблице 1). Дети, находящиеся в контрольной группе,



занимались по обычной программе, а дети, которые находились в экспериментальной группе, занимались по измененной методике, то есть, в учебный процесс были добавлены комплексы ЛФК и специальный комплекс упражнений на коньках на льду, которые способствовали повышению двигательных способностей у детей с нарушением слуха.

Наибольший эффект в изучении методики обучения и совершенствования дает комплексный подход к решению основных исследовательских задач. В то же время комплексное исследование поставленных вопросов предусматривает решение частных вопросов, имеющих специфические особенности в фигурном катании. Установлено, что в структуре функционального состояния организма с низким и ниже среднего уровня соматического здоровья, главным фактором (27,3%), отражающим состояние функциональных систем организма, является морфофункциональный статус. Далее, по уровню значимости, следует фактор физической работоспособности в устойчивом состоянии (18,6%); резервы сердечно-сосудистой системы организма занимающихся (15%) – по показателям variability сердечного ритма. Чем ниже уровень соматического здоровья, тем больший вес и значимость имеют показатели морфофункционального статуса. Далее в рейтинге значимости идут физическая работоспособность, резервы сердечнососудистой системы и показатели физической подготовленности.

Таблица 2

Динамика тестирования координационных способностей в % соотношении

Показатели	Время измерения до $X \pm \delta$	Время измерения после $X \pm \delta$	p
Три кувырка вперед (с)	5,61 ± 1,08	4,74 ± 0,91	p ≤ 0,05
Челночный бег 3x10 (с)	10,37 ± 1,14	8,64 ± 1,18	p ≤ 0,05
Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)	4,0 ± 0,5	5,0 ± 0,2	p ≤ 0,05
Стойка на одной ноге (с)	10,2 ± 0,3	12,4 ± 0,4	p ≤ 0,05

По мере повышения уровня соматического здоровья, на первый план выходит физическая подготовленность, а также показатели сердечно-сосудистой системы в покое и при нагрузке; морфофункциональный статус как фактор отодвигается на второе место, далее следуют резервы сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности и особенности восстановительных



процессов после нагрузочного теста. Для оценки эффективности проводимых занятий фигурным катанием на развитие двигательных способностей детей, имеющих нарушение слуха, в начале и по окончании экспериментального исследования было проведено сравнительное тестирования уровня координационных показателей (таблица 2).

ВЫВОДЫ:

1. Изучив научно-методическую литературу по проблеме исследования, можно сделать заключение, что занятия детей младшего школьного возраста с нарушением слуха способствуют накоплению положительных эмоций у детей, дети приобретут новые знания, умения. Во время занятий фигурным катанием увеличивается их двигательная активность, улучшается их пространственная ориентация, координационные способности и динамическое равновесие. Первоначально надо использовать простые упражнения, выполняемые в разных направлениях правой и левой руками и ногами, с разной амплитудой движений, различной скоростью. По мере разучивания этих разнообразных упражнений будет совершенствоваться координация движений, вырабатываться более тонкое мышечное чувство. Развитие двигательных способностей детей с нарушением слуха является необходимым для успешного овладения двигательными навыками детей, занятия фигурным катанием влияют на усвоения техники различных движений и увеличение двигательного опыта.

2. Практически у всех детей с нарушением слуха существуют проблемы формирования двигательной функции, это проявляется в сенсомоторных нарушениях, снижении основных двигательных функций. У таких детей наиболее уязвима тонкая моторика и четко прослеживается снижение и нарушение координационных способностей. Основной целью занятий фигурным катанием с детьми с нарушением слуха является разносторонняя двигательная подготовка и обучение навыкам скольжения на коньках. Проведенное педагогическое исследование позволило установить, что слабослышащие дети отстают от здоровых детей по ряду таких показателей, как физическое развитие, физическая подготовленность, состояние здоровья. Из-за потери слуха снижается способность регулировать собственные двигательные действия, поэтому слабослышащие дети значительно уступают своим практически здоровым сверстникам по уровню развития скорости двигательной реакции. Занятия по фигурному катанию способствуют развитию двигательных координационных способностей детей младшего школьного возраста, формированию выносливости и других физических качеств, необходимых для самостоятельной жизни. Анализируя динамику выполнения теста «Три кувырка вперед» нами установлено, что исходные средние показатели времени данного



теста составили $5,61 \pm 1,08$ с, по окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до среднего уровня и составил $4,74 \pm 0,91$ с. Уменьшение времени выполнения данного теста имело достоверное значение и было улучшено на 15,6% ($p \leq 0,05$). При выполнении теста «Челночный бег 3 x 10 м» средние значения данного теста, имели низкий уровень - $10,37 \pm 1,14$ с. по окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до выше среднего уровня и составил $8,64 \pm 1,18$ с. Уменьшение времени выполнения данного теста было на 16,7%. При выполнении теста «Стойка на одной ноге» данный показатель повысился до 12,4 с при достоверности значения ($p \leq 0,05$). Итоги сравнительного анализа результатов тестирования доказывают положительное влияние подобранной методики на формирование двигательных показателей у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Использование широкого круга средств фигурного катания для развития двигательных способностей ребенка ведет к гармоническому физическому развитию и расширению функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем ребёнка. 3. Проанализировав методы, средства фигурного катания для формирования двигательных способностей детей младшего возраста с нарушением слуха, выявили, что преимущественно использовать метод расчлененного упражнения, целостного упражнения и его разновидности как метод подводящих упражнений. Уровень качества исполнения базовых движений катания на коньках в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной. Различия статистически достоверно при $P \leq 0,05$. Оценку качества исполнения базовых движений катания на коньках и элементов фигурного катания определяли специалисты фигурного катания. Оценка проводилась по 10 - бальной шкале в баллах принятой для определения уровня качества исполнения элементов на соревнованиях среди детей с нарушением слуха по элементам фигурного катания на коньках. Уровень качества исполнения элементов фигурного катания на коньках в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной. Это объясняется рациональной последовательностью обучения и уверенным владением техникой катания на коньках детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, но и определенной методики обучения, предусматривающей применение технических средств обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абсалямова, И.В. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006г. - 154 с
2. Андреева, Е.И. Психологические основы обучения детей с нарушенным слухом/ Е.И. Андреев. - СПб.: Феникс, 2007. - 583с.



3. Бабенкова, Р.Д. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях/ Р.Д. Бабенкова, Г.В. Трофимова. - Москва, 1973. - 32 с.
4. Барабанов, Р. Е. Этиология нарушения слуха и речи у глухих и слабослышащих детей / Р. Е. Барабанов // Молодой ученый. - 2011. - №5. Т.2. - С. 174-176.
5. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2009.
6. Боскис, Р.М. Изучение слабослышащих детей в процессе обучения: Сб. / Под ред. Р.М. Боскис. - М.: Педагогика, 1972. - 192 с
7. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. Учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, 2009.-424 с.
8. Варфоломеева, З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. - Электрон. дан. - М. : ФЛИНТА, 2012. - 130 с.
9. Грязева, Е.Д. Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов. / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова.- М. : ФЛИНТА, 2013. - 168 с.
10. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивнопедагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков.- М. : Человек, 2015. - 288 с.
11. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков.- М. : Советский спорт, 2008. - 206 с.
12. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). - М. : Спорт, 2016. - 624 с.
13. Иванова, Л.М. 50 упражнений с использованием фитбола: практикум для самостоятельной работы. / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, И.В. Майоркина.- Омск : ОмГУ, 2012. - 48 с.
14. Иноземцева, Е.С. Музыкально-ритмическое воспитание: Учебнометодическое пособие. / Е.С. Иноземцева, Л.М. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2011. - 48 с.
15. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие.- Томск : ТГУ, 2013. — 184 с.
16. Каптелина, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей/ Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М., 1995. - 400 с.



17. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. / О.В. Козырева, А.А. Иванов.- М. : Советский спорт, 2010. - 280 с.
18. Мишин, А.Н. Фигурное катание для всех. Л.: Лениздат, 1976 - 55 с.
19. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. - М. : Советский спорт, 2015. - 164 с.
20. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания. - М. : Спорт, 2015. - 96 с.
21. Чайковская, Е.А. Фигурное катание. М.: Физкультура и спорт, 2003.- 120с.

UO‘K 796.325

**PARAVOLEYBOL VA TAYANCH-HARAKAT TIZIMIDA
KASALLIKLARI BO‘LGAN BOLALARNI SPORT TURIGA QIZIQTIRISH**

G‘.U.Nurmamatov O‘zDJTSU mustaqil izlanuvchisi, Chirchiq sh.

G‘.T.Ismoilov O‘zDJTSU doktoranti, Chirchiq sh.

A.I.Rejemetov O‘zDJTSU 2 bosqich talabasi, Chirchiq sh.

Annotatsiya. Ushbu tezisdan paravoleybol sport turi va tayanch-harakat tizimida nuqsoni bor bolalarning sport turiga qiziqishini oshirish bo‘yicha qilingan amaliy va nazariy harakatlar mujassam bo‘lgan.

Аннотация. В данной тезисе воплощены практические и теоретические усилия, направленные на повышение интереса к параволлейболу и спорту детей с дефектами опорно-двигательного аппарата.

Annotatsion. In this thesis, the practical and theoretical actions taken to increase the interest in the sport of paravolleyball and the sport of children with musculoskeletal disorders are embodied.

Kalit so‘zlar: Paravoleybol, mutloq chegara, mushak-skelet tizimi, periferik, polimorfizm, dissotsiyatsiya, metobolizim

Ключевые слова: Параволлейбол, абсолютный предел, опорно-двигательный аппарат, периферия, полиморфизм, диссоциация, метаболизм

Key words: Paravolleyball, absolute limit, musculoskeletal system, peripheral, polymorphism, dissociation, metabolism

Barcha turdagi sport ta’lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun sport bo‘limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo‘lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo‘naltirish, tayyorlash hamda oliy sport mahoratiga erishishini ta’minlovchi uzluksiz yagona kompleks tizimni joriy etish,



rivojlantirilayotgan (mavjud), yangi tashkil etilayotgan va kelajakda yangi tashkil etilishi rejalashtirilgan paralimpiya sport turlarini har tomonlama rivojlantirish va ommalashtirish ustuvor maqsadlardan hisoblanadi[PQ-5114-sonli qarori, 2021: 1]

Bizning davrimizda va mamlakatimizda bolalarning tayanch-harakat tizimining tugʻma nuqsonlari muammosi katta ahamiyatga ega, chunki bunday holatlar yildan-yilga koʻpayib bormoqda. Nuqsoni boʻlgan bolalar jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va salomatlik holati kabi bir qator koʻrsatkichlar boʻyicha sogʻlom tengdoshlaridan orqada qoladilar. Tayanch-harakat tizimida nuqsoni boʻlgan bolalar uchun paravoleybol (oʻtirgan holda voleybol) oʻynash boʻyicha mashgʻulotlar ularning harakat va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun zarurdir.

Shuningdek, oʻquv mashgʻulotlarida tayanch-harakat tizimida nuqsoni boʻlgan bolalarning harakat va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan qoʻshimcha mashqlar kiritilgan. Har galgi mashgʻulotlardan soʻng haftada bir necha marta oʻtkazildi. Paravoleybol Yevropada juda mashhur boʻlib, hozirda mamlakatimizda tayanch-harakat apparatida nuqsoni boʻlganlar bu sport turi bilan tez-tez shugʻullana boshlagan. Paravoleybol bilan shugʻullanayotganda, bolalar, birinchi navbatda, yuqori mushaklarni kuchaytirishga qaratilgan salomatlikni yaxshilash vazifalari elkamakar, mushaklarning elastikligi va boʻgʻimlarning harakatchanligini rivojlantirish.

Sport murakkab jarayon boʻlish bilan birga, muhim afzalliklarga ega mashgʻulot va dam olish. Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish odamga buzilgan funktsiyalar va hatto butunlay sogʻlom odamga barcha mushaklaringizni his qilishga imkon beradi [Кабачков В.А.,1982:5]. Jismoniy tarbiya va sport nogiron kishiga hayotga, jamiyatga moslashishga yordam beradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport nogironlar aravachasi foydalanuvchilarining jamiyat qaytishini soddalashtiradi va tezlashtiradi[Ковалько В.И., 2010:6]. Nogironlar aravachasidagi nogironlar paravoleybol bilan bir qatorda tennis, badminton, dart, bilyard va bouling bilan shugʻullanishlari foydali va qulay hisoblanadi[Башмакова С.Б.,2007:2]. Paravoleybol aqliy rehabilitatsiya vositasi sifatida xizmat qilishi mumkin. Mushak-skelet tizimining buzilishi boʻlgan shaxslar uchun asosiy jihat hisoblanadi.[Голощапов Б.Р.,2010: 3]. "Mushak-skelet tizimining buzilishi" nomi tabiatda kollektiv va harakat buzilishlarini oʻz ichiga oladi, organik yoki periferik turdagi genezga ega. Kasalliklar va tayanch-harakat apparatining shikastlanishi bolalarning 5-7 foizida kuzatiladi. Mushak-skelet tizimining buzilishi tugʻma va orttirilgan xarakterli boʻlishi mumkin. Bolalarda rivojlanish buzilishlari bu toifa sezilarli polimorfizm va dissotsiatsiya bilan tavsiflanadi turli kasalliklarning keltirib chiqaradi[Шапкова Л.В.,2004:7]. Sportchining texnik mahorati vosita texnikasining asoslari va ularning shakllarini oʻzlashtirish, oʻrganishdir[Дьячков В.М.,2002:4].

Hozirgi kunda sport tobora ommalashib bormoqda va xilma-xildir. Rekordlar va tasavvur qilib boʻlmaydigan choʻqqilar zabt etiladi. Sport hamma odamlar uchun



ochiq: har qanday millat, yosh, lekin yaqinda dunyo miqyosida imkoniyati cheklangan shaxslar o'rtasida turli sport musobaqalari o'tkaziladi salomatlikda shu o'rinda ilgari, boshqalardan "farqli" bo'lgan odamlar faqatgina turli sport tadbirlarida chetdan tomosha, qilishlariga. Hozirda Paralimpiya harakati tobora kuchayib bormoqda butun dunyo bo'ylab odamlar sport bilan shug'ullanishni boshlashgan. Ayniqsa, mushak-skelet tizimining kasalliklari bo'lgan odamlar amputatsiyalar, doimiy bir joyda o'tirish va harakat yetishmasligidan o'tirib voleybol o'ynay boshladi. O'tirgan voleybol juda faol o'yin, shuningdek, o'tirgan voleybol Paralimpiya o'yinlariga kiritilgan. Umuman, voleybol - sportdagi eng dinamik va faol o'yinlardan biri va harakatsiz voleybol deyarli hech qanday tarzda oddiy voleyboldan kam emas. Biz hammamiz an'anaviy voleybolga o'rganib qolganmiz, qachonki ikkita bo'lsa jamoalar, maydon, yuqori aniq va standart qoidalar asosida bo'ladi. Bu sport turli sabablarga ko'ra bunday qilmaydigan odamlar uchun mo'ljallangan to'liq balandlikda o'ynashi mumkin. Bu o'yin orasida juda mashhur tayanch-harakat tizimi kasalliklari bo'lgan nogironlar va sog'lom odamlar oyoq-qo'llarining yoki umurtqa pog'onasining shikastlanishi bilan bog'liq. Paravoleybolning paydo bo'lishi bilan sport turiga qiziqqan nogironlar tobora ko'payib, juda tez rivojlandi butun dunyoda rivojlanadi. Uning mashhurligiga ko'ra, o'tirgan voleybol qabul qilindi jahon sport arenasida katta ahamiyatga ega sport turi hisoblanadi. O'tirgan voleybol juda katta rivojlanish salohiyatiga ega. Hozirda Vaqti-vaqti bilan bu sport turini yaxshilashga majburdir, deb taxmin qilinadi. faqat nogironlar va tayanch-harakat tizimi kasalliklari bo'lgan odamlar orasida mashhurlik juda yuqori. Lekin buni amalga oshirish uchun yaxshi imkoniyat bor ommaviy - bu haqiqatan ham "teng imkoniyatlar" sporti sog'lom sportchilar ham, voleybolchilar ham ishtirok etishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 18.05.2021 yildagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" PQ-5114-son li qarori. <http://Lex.uz>
2. Башмакова, С. Б. Психология нарушенного развития с основами организации коррекционной помощи / С. Б. Башмакова – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2007. – 102с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов - М.: Академия, 2010. – 438 с.;
4. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. — М., Физкультура и спорт. 2002. – С. 31.
5. Кабачков В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.;



6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре / В.И. Коваленко - М.: Вако, 2010.- 113 с.;

7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова – М.; Советский спорт,2004. – 464 с.;

UO‘K 796.325

AYOLLAR VOLEYBOL JAMOASIDA HAMKORLIK PSIXOLOGIYASI

Qodirova Nilufar Habib qizi

Qashqadaryo vil. Muborak tum. 3-maktab Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi
serrtmobile@gmail.com

Kirish. Voleybol bugungi kunda eng ommabop va dinamik sport turlaridan biri bo‘lib, yuqori darajadagi jamoaviy ish va hamkorlikni talab qiladi. Voleybol bo‘yicha ayollar jamoasining muvaffaqiyati nafaqat o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga, balki hamkorlikka psixologik tayyorgarligiga ham bog‘liq. Ushbu maqola voleybol bo‘yicha ayollar jamoasidagi hamkorlik psixologiyasini o‘rganib, muvaffaqiyatli jamoaviy hamkorlik va natijaga ta'sir qiluvchi omillarga e'tibor qaratadi.

Jamoa samaradorligini shakllantirish

Ayollar voleybol jamoasidagi hamkorlik mashg‘ulotlar va o‘yinlar davomida hamjihatlikda harakat qila oladigan yagona jamoani shakllantirishdan boshlanadi. Muhim jihatlar quyidagilardir:

Ishonch va hurmat: Samarali hamkorlikning asosi futbolchilar va murabbiy o‘rtasidagi ishonchdir. O‘zaro hurmat mavjud bo‘lgan jamoaviy muhit yaxshi hamkorlik va yanada samarali muloqotga yordam beradi.

Jamoaviy ruhni rivojlantirish: O‘yinchilar o‘rtasidagi aloqalarni mustahkamlash va umumiy maqsadlarni yaratishga qaratilgan mashg‘ulotlar birlashgan jamoaviy ruhni shakllantirishga yordam beradi.

Muloqot va qo‘llab-quvvatlash: Jamoada ijobiy muhit yaratish uchun muloqotda ochiqlik va hamkorlarni qo‘llab-quvvatlashga tayyorlik muhim ahamiyatga ega.

Hamkorlikning psixologik jihatlari

Motivatsiya: Jamoa o‘yinchilari umumiy maqsadlarga ega bo‘lishlari va birgalikda muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiyaga ega bo‘lishlari kerak.

Mojarolarni hal qilish: nizolar muqarrar, ammo jamoada uyg‘unlikni saqlash uchun ularni konstruktiv tarzda hal qila olish muhimdir.

Tuyg‘ularni boshqarish: his-tuyg‘ularni nazorat qilish va qiyin vaziyatlarda ham ijobiy munosabatni saqlab qolish samarali hamkorlikka yordam beradi.

Amaliy tavsiyalar



Jamoaviy trening: jamoaviy ruh va hamkorlikni kuchaytirishga qaratilgan maxsus o‘quv dasturlarini birlashtirish.

Individual maslahatlashuvlar: hamkorlik va hissiyotlarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun o‘yinchilar uchun psixologik maslahatlar o‘tkazish.

Doimiy tahlil va fikr-mulohaza: jamoaviy ish haqida muntazam muhokamalar, muammolarni aniqlash va yechim topish hamkorlikni yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Muvaffaqiyatli ayollar voleybol jamoasini shakllantirishda hamkorlik psixologiyasi muhim rol o‘ynaydi. Ishonch, hurmat va umumiy maqsadlarga asoslangan o‘yinchilar o‘rtasidagi samarali hamkorlik yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Hamkorlikka psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish jamoaviy muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan o‘quv dasturining muhim jihati bo‘lishi kerak.

Ushbu maqolada voleybol bo‘yicha ayollar jamoasidagi hamkorlikning psixologik jihatlari haqida umumiy ma‘lumot berilgan va bu ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (5th ed.). Boston: McGraw-Hill.
4. Cranmer, G. A., & Brann, M. (2015). The influence of coach feedback on volleyball players' motivation, affect, and performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(5), 625-636.
5. Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
6. Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (5th ed., pp. 207-227). New York: McGraw-Hill.
7. Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athlete's career transitions. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 605-620). London: Routledge.
8. Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.



The background features a complex network of interconnected nodes and lines in the top-left and bottom-right corners. In the center, there is a stylized, grey silhouette of a figure in a dynamic, athletic pose, possibly a swimmer or a runner, set against a backdrop of vertical, rectangular shapes that resemble a modern architectural structure or a flagpole.

**СЕКЦИЯ 3:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И
ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
РАЗВИТИЯ, ОТБОРА И
МАССОВОСТИ В ВИДАХ СПОРТА**

УДК 796/799

ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ
PREPARATION OF SKI EQUIPMENT FOR COMPETITIONS

Рыбаченко Р.А., Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск.

Rybachenko R.A., Novosibirsk State Technical University, Russia, Novosibirsk.
rybachenko-roma@mail.ru

Аннотация. Лыжные гонки являются специфическим видом спорта, в котором, наряду с физической, тактической и психологической подготовкой спортсмена, важное место занимает процесс подготовки лыж. Он определяется не только технологией нанесения мазей на поверхность лыж, но и подбором соответствующей по рецептуре и назначению лыжной мази. В современных лыжных гонках технология подготовки лыж зачастую определяет результат спортсмена и становится решающим фактором в достижении результата. В данной статье рассмотрен алгоритм дифференцированной подготовки лыж в зависимости от различных погодных условий.

Annotation. Ski racing is a specific sport in which, along with the physical, tactical and psychological preparation of the athlete, the process of preparing skis occupies an important place. It is determined not only by the technology of applying ointments to the surface of skis, but also by the selection of a ski ointment that is appropriate for the recipe and purpose. In modern cross-country skiing, ski preparation technology often determines the athlete's performance and becomes a decisive factor in achieving the result. This article discusses an algorithm for differentiated preparation of skis depending on various weather conditions.

Ключевые слова: лыжный инвентарь, сервис подготовка.

Key words: ski equipment, service preparation.

Актуальность. Значимость скольжения лыж на стартах спортсмена-лыжника невозможно переоценить. У спортсменов высокого класса за подготовку лыжного инвентаря отвечает отдельный специалист или группа. Сервисмен, обладая специальными знаниями и опытом проводит тестирование как самих лыж, так и материалов (фтористых порошков, эмульсий, ускорителей и т.д.), которыми будут подготавливаться лыжи [3].

Качественно подготовленные лыжи способствуют максимальной реализации потенциала спортсмена. Это особенно может быть заметно на гонках классическим стилем. Ведь плохо подобранная мазь держания может свести на нет все усилия и старания спортсмена. Кроме того, не адекватно подготовленный инвентарь может негативно сказаться на технике лыжного хода.

Хорошее скольжение лыж позволяет спортсмену сосредоточиться на гонке. Спортсмен не испытывает дискомфорт от качества хода лыж, не отвлекается от тактических задач по гонке и, соответственно, избегает



негативных эмоций. Соответственно подготовленный инвентарь позволяет снизить уровень сложности преодоления дистанции. Спортсмен меньше устаёт, когда идёт в подъём, на спусках же набирает более высокую скорость, экономя силы.

В настоящее время, всё больше внимания уделяется высокотехнологичным методам обработки лыж. Однако, смазка лыж – дело сложное, требующего большого внимания, т.к. скольжение лыж зависит от большого числа факторов и наблюдательности [4].

В целом, процесс подготовки инвентаря можно условно подразделить на два этапа: промывка и чистка лыж, нанесение базы и финишная подготовка.

Таблица 1

Промывка и чистка лыж

Используемые средства	Процесс подготовки	Критерии готовности
<ul style="list-style-type: none"> - смывка мази держания - фтористая смывка - скребок - ватный диск - бумажная салфетка - щётки 	<ul style="list-style-type: none"> - установить лыжу на станок - снять мазь держания при помощи скребка и смывки (лыжи для классики) - промыть лыжи фтористой смывкой - вычистить при помощи щётки 	<p>лыжа визуально должна быть чистой, без старой мази держания и разводов от смывки</p>

В свою очередь второй этап делится на две части: нанесение базы и финишная подготовка. Во время подготовки лыж и проведения испытаний учитываются различные факторы, такие как качество снега, его структура, температура и влажность воздуха, ветер, солнечное излучение, рельеф трассы, её освещённость и качество подготовки [5].

Таблица 2

Подготовка базы и финишная подготовка

Температурный режим (градусов)	Подготовка базы	Финишная подготовка
от +5 до 0	достаточно обработки фтористой смывкой	при помощи утюга нанести фтористый порошок (vortex +5/-1 или otion +5/-3), дать остыть, снять при помощи скребка, заполировать щётками



от 0 до -5	при помощи утюга нанести парафин HF или LF примерно по погоде, желательно более твёрдый, дать остыть, снять парафин при помощи скребка и щётки	при помощи утюга нанести фтористый порошок (vortex 0/-6 или ogion -3/-10), дать остыть, снять при помощи скребка, заполировать щётками
от -5 до -15	при помощи утюга нанести парафин HF или LF примерно по погоде, желательно более твёрдый, дать остыть, снять парафин при помощи скребка и щётки	при помощи утюга нанести фтористый порошок (vortex -6/-15 или ogion -0/-15), дать остыть, снять при помощи скребка, заполировать щётками
от -15 до -25	при помощи утюга нанести парафин HF или LF примерно по погоде, желательно более твёрдый, дать остыть, снять парафин при помощи скребка и щётки	при помощи утюга нанести фтористый порошок (vortex -3/-23 или ogion -3/-23), дать остыть, снять при помощи скребка, заполировать щётками

В последнее время появился целый ряд методик по нанесению фторуглеродов, которые привели к значительному увеличению скорости лыж. Есть свидетельство тому, что фторуглероды более подвержены накоплению статического электричества, чем парафины. По этой причине имеет смысл класть под фторуглерод парафин, содержащий в себе электропроводящее вещество, такое как графит, окись железа или молибден; эти вещества помогут снять электростатическое напряжение [1].

Таким образом, спорт высоких достижений давно уже немыслим без достижений современной науки и технологий, будь то химические науки, информационные технологии или иное.

Выводы.

3. Подготовка инвентаря включает определённый алгоритм заданных действий, значимость и эффективность каждого определяет итоговый результат спортсмена.

4. Квалификация специалиста по подготовке лыжного инвентаря формируется рядом факторов: базовые знания профессии сервисмена, опыт работы и «чувство» состояния трассы в заданных погодных условиях.

Литература

6. Бусарин, А. Г. Использование фтористых добавок в смазке гоночных лыж / А. Г. Бусарин, Ю. П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 86.

7. Восковский, С. А. Вопросы подготовки лыжного инвентаря к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям лыжниками спортсменами / С. А. Восковский // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XV Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Белгород, 23 ноября 2023 года. – Белгород: Белгородский



государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 83-88.

8. Егоров, М. С. Применение искусственных нейронных сетей для оптимизации химического состава лыжных смазок при различных погодных условиях / М. С. Егоров, С. П. Дударов // Успехи в химии и химической технологии. – 2021. – Т. 35, № 3(238). – С. 15-17.

9. Желтякова, А. А. Анализ условий выбора мазей скольжения / А. А. Желтякова, А. А. Мерзлова // Молодые ученые в решении актуальных проблем науки : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Красноярск, 17 мая 2018 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2018. – С. 277-279

10. Смирнов А. А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2006. 96 с.

УДК 796.342

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 10-12 ЛЕТ

METHODOLOGY FOR INCREASING THE EFFECIENCY OF TRAINING OF TENNIS PLAYERS 10-12 YEARS OLD

Ахмедова Н. И., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта г.Чирчик Узбекистан

Akhmedova N. I., Uzbek State University of Physical Culture and Sport Chirchik

Uzbekistan

axmedovanafisa2704@gmail.com

Аннотация: В исследовании использовался нетрадиционный комплекс упражнений для совершенствования технической подготовки теннисистов 10-12 лет. Через 6 месяцев точность попадания (количество) выстрелов оценивается на основе расчета соотношения суммы ясных и нечетких шаров, направленных в мишени с правой стороны на 60° с 7 м, и определяется эффективность.

Annotation: The study used an unconventional set of exercises to improve the technical training of tennis players aged 10-12 years. After 6 months, the hit accuracy (number) of shots is assessed based on calculating the ratio of the sum of clear and unclear balls aimed at the target on the right side at 60° from 7 m, and the effectiveness is determined.

Ключевые слова: теннисисты, техника, техническая подготовка, удары справа и слева.

Keywords: tennis players, technique, technical training, forehand and backhand strokes.



Актуальность. Как заявил президент Ш. М. Мирзиёев, какие бы цели мы ни ставили перед собой, какие бы великие дела мы ни стремились совершить, в основе всех наших благородных поступков, в основе всех наших добрых намерений лежит воспитание наших детей духовно здоровыми, их счастье воплощается в мечте увидеть счастливое, процветающее будущее, воспитать поколение, которому не будет равных в мире.

То, что сегодняшнее здоровое и всесторонне развитое поколение нашей страны добивается больших успехов на мировой арене, является результатом особого внимания, уделяемого развитию детского спорта (1,7).

Следует отметить, что оптимизация современной системы подготовки и стратегии инновационных процессов в процессе подготовки являются одной из важных задач подготовки молодых спортсменов резерва, входящих сегодня в состав сборных команд Республики Узбекистан. Спортивные школы являются одним из главных звеньев эффективной реализации столь важных задач.

Фактически спорт и массовая физкультура становятся надежной психологической защитой молодого поколения, растущего в условиях здорового образа жизни. Поэтому на спортивных школах лежит ответственность за воспитание активных граждан, патриотов своей страны. Судя по вышеизложенному, повышение эффективности использования нетрадиционных упражнений в начальной подготовке к теннису является одной из актуальных задач.

Цель исследования. Разработка эффективной методики развития технической подготовки теннисистов 10-12 лет.

Методы организации исследования. Исследование проводилось в двух группах детей 10-12 лет, начавших заниматься теннисом, - контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) группах.

Содержание и условия педагогического исследования были следующими:

Дети контрольной группы принимали участие в тренировках по теннису по программе спортивных школ.

Экспериментальная группа в ходе исследования дополнительно выполняла следующие упражнения:

1. Два теннисиста передают мяч друг другу, первоначально стоя на расстоянии 6 м между гимнастическим кольцом, подвешенным на высоте 1 м посередине. Через каждые 3 месяца дистанция увеличивается на 8, 10, 12 м. Упражнение выполняется 2 раза по 10 минут – в правую и левую стороны. Подсчитывается общее количество передач (точность передач мячей с правой и левой стороны учитывается отдельно), учитываются четкие и нечеткие передачи.

2. На сетке на расстоянии 1 м от теннисных стоек размещаются 2 параллельные фанерные мишени длиной 1-2 м.



В упражнении два теннисиста стоят на правой стороне своей площадки и отбивают мяч, брошенный партнером с противоположной стороны, в свою цель. Порядок и оценка упражнения проводятся так же, как и в упражнении 1.

3. Поочередное поражение 2 мишеней площадью 50 см², нарисованных на стене на высоте 1,3 м на расстоянии 1,5 м друг от друга.

Порядок и оценка упражнения проводятся так же, как и в упражнении 1.

Перед началом каждой нагрузочной пробы, в течение этого нагрузочного интервала (через 10 минут) и после окончания каждого вида нагрузочной нагрузки (через 20 минут) выполняются следующие нетрадиционные упражнения:

а) бежать по часовой стрелке (3 минуты) и против часовой стрелки (3 минуты) по кругу диаметром 3 м;

б) подпрыгнуть с места и повернуться на 360° вокруг своей оси (в воздухе) с приземлением на землю.

Повороты вправо и влево выполняются по 10 раз.

в) наклон туловища вперед на 90°, прижатие палки в правой руке к земле, поворот вправо вокруг своей оси 10 раз, взятие палки в левую руку и поворот влево - 10 раз. Скорость вращения средняя;

ж) В положении стоя закрыть глаза и повернуть голову на 30° вправо и на 30° влево с максимальной амплитудой;

г) 10 раз вправо и 10 раз влево два теннисиста, стоя лицом друг к другу и держа вытянутые руки.

До педагогического исследования через 3 месяц и через 6 месяц в контрольной и экспериментальной группах:

Точность попадания (количество) оценивается на основании расчета соотношения суммы ясных и нечетких шаров, отправленных в мишени с правой стороны при 3-м тест-упражнении с 7 м и 60°.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты показывают, что до проведения педагогического исследования индивидуальные и среднестатистические показатели как контрольной, так и экспериментальной группы достоверно не отличались друг от друга. В частности, результат теста поворота головы вправо с максимальной амплитудой до потери равновесия в положении стоя с закрытыми глазами составил в контрольной группе $16,7 \pm 1,01$ с, в экспериментальной группе - $15,9 \pm 1,07$ с. Эти показатели свидетельствуют о том, что функциональные возможности вестибулярного анализатора слабы по сравнению с влиянием вращательных ускорений у обеих групп детей.

В свою очередь, эта ситуация показывает, что между вестибулярным анализатором и анализаторами движения и зрения нет функциональной связи. Известно, что функциональная связь между анализаторами формируется с



помощью специально направленной тренировки, и это формирование играет важную роль в спортивной практике, особенно при быстром и точном выполнении движений в различных ситуациях.

В начале педагогического исследования, после 3-го и 6-го месяцев, результаты показали, что функциональная стабильность вестибулярного анализатора в контрольной группе увеличивалась медленно и неравномерно, а в экспериментальной группе, напротив, эти показатели качества демонстрировали снижение. плавная «лестничная» динамика показала значительный рост. Динамика роста проиллюстрирована диаграммами.



Как видно из этой диаграммы, результаты, полученные до проведения педагогического исследования в двух группах, не отличаются друг от друга. Например, в контрольной группе функциональная устойчивость вестибулярного анализатора к вращательным ускорениям равна 16,7 с, тогда как в экспериментальной группе «значение» этого качества, измеренное во времени, меньше – 15,9 с. Однако уже через 3 месяца комплекс упражнений, использованный в экспериментальной группе, начал показывать свою «силу». В частности, в контрольной группе исследуемый показатель увеличился до 19,3 с, тогда как в экспериментальной группе вестибулярный стаз оценивался в 27,5 с.

Показатели, полученные после 6-го месяца педагогического исследования, показывают, что вестибулярный стаз в экспериментальной группе увеличился с 27,5 с до 41,9 с. Тот факт, что последний показатель отличался от показателя, полученного до исследования, на 23,7 с, доказывает, насколько эффективен



комплекс упражнений, использованный в экспериментальной группе в ходе педагогического исследования. Напротив, в контрольной группе в течение 3 мес вестибулярный стаз увеличился на 2,6 с по сравнению с исходным состоянием, а через 6 мес этот качественный показатель снизился на 1,1 с.

Краткое содержание. Основываясь на изложенных выше результатах, можно отметить, что серия специальных (специализированных) и неспециализированных (неспециализированных – круговые ускорения) упражнений, использованных на занятиях экспериментальной группы, не только позволила повысить функциональную устойчивость вестибулярного анализатора, но и усилили связь этого анализатора с анализаторами зрения и движения, доказав, что он обладает потенциалом для формирования высокой степени точности броска у этой группы теннисистов. Таким образом, комплекс специальных и нетрадиционных упражнений, разработанный для экспериментальной группы и апробированный в педагогических исследованиях, может быть применен в качестве эффективного технологического средства в тренировочном процессе тенниса (особенно с целью формирования точности ударов).

Использованные литературы

1. Axmedova N.I. “Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)”. O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
2. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. “Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi” O‘quv qo‘llanma. T.: 2014y. 115 b.
3. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. “Sport o‘yinlari elementlariga o‘rgatish (tennis)” Ch.: 2022y. 215 b.
4. Axmedova N.I., Azamatov A.I. “Tennis boyicha sport ta’lim-muassalarida mashg‘ulot o‘tkazish uslubiyati”. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
5. Azamatov A.I. “Stol tennisi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
6. Axmedova N.I. “Tennishi qizlarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo‘llari”. Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.
7. Axmedova N.I. Tennis-Sport pedagogik mahoratini oshirish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T: 2014, 200 b.



УДК 796.926

**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ
ГОРНОЛЫЖНИКОВ**
INFLUENCE OF TRAINING ON PHYSICAL PREPARATION OF SKIERS

Аъзамов Рухулло Махмуджон ўғли

Преподаватель кафедры зимних видов спорта Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, город Чирчик
azamov2020phd@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются ключевые аспекты тренировочного процесса горнолыжников, направленные на улучшение их физической подготовки. Анализируются методы тренировок, повышающие выносливость, силу и координацию спортсменов. Рассматриваются особенности подготовки в предсезонный и сезонный периоды, а также меры по профилактике травм.

Annatation: This article discusses the key aspects of the training process of alpine skiers, aimed at improving their physical fitness. Training methods that increase endurance, strength and coordination of athletes are analyzed. The features of preparation in the pre-season and season, as well as measures to prevent injuries, are considered.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, физическая подготовка, выносливость, сила, координация, тренировки, профилактика травм

Key words: alpine skiing, physical fitness, endurance, strength, coordination, training, injury prevention

Цель исследования: Современные требования к горнолыжникам включают высокий уровень физической подготовки, необходимый для успешного выполнения сложных технических элементов на трассе. Исследование и внедрение эффективных тренировочных методов являются ключевыми для достижения высоких спортивных результатов.

Методы исследования: Анализ существующей литературы по теме физической подготовки горнолыжников, наблюдения за тренировочными процессами, интервью с тренерами и спортсменами.

Введение: Горнолыжный спорт требует от спортсменов высокого уровня физической подготовки. Успех в этом виде спорта во многом зависит от способности спортсменов быстро адаптироваться к изменяющимся условиям трассы и эффективно использовать свои физические и технические навыки. Настоящая статья посвящена изучению тренировочных методик, направленных на улучшение физической готовности горнолыжников.

Основные компоненты физической подготовки горнолыжников



1. Аэробная и анаэробная выносливость

Горнолыжный спорт требует значительной аэробной и анаэробной выносливости. Аэробные упражнения (бег, езда на велосипеде) способствуют общей выносливости, в то время как анаэробные (спринты, интервальные тренировки) улучшают взрывную силу и способность к быстрым ускорениям.

Период тренировки	Время (мин)
Начальный	20
Средний	40
Конечный	60

2. Сила и мышечная масса

Силовые тренировки с использованием отягощений нацелены на развитие основных мышечных групп, задействованных в горнолыжном спорте, таких как мышцы ног, спины и корпуса. Упражнения на устойчивость и баланс помогают горнолыжникам лучше контролировать своё тело на трассе.

Период тренировки	Вес (кг)
Начальный	60
Средний	80
Конечный	100

3. Координация и баланс

Координация и баланс являются ключевыми элементами в горнолыжном спорте. Тренировки, направленные на улучшение этих качеств, включают специальные упражнения на баланс, использование балансирующих платформ и тренажеров.

Период тренировки	Уровень координации (баллы)
Начальный	5
Средний	7
Конечный	9

Тренировочный процесс

1. Предсезонная подготовка

Предсезонный период фокусируется на закладке базовой физической подготовки, включающей общую выносливость, силовые тренировки и улучшение координации движений.

2. Сезонные тренировки



В сезонный период тренировки направлены на поддержание физической формы и улучшение технических навыков. Включаются упражнения на скорость и технику, а также тактические тренировки.

3. Восстановление и профилактика травм

Важной частью тренировочного процесса является включение упражнений на восстановление и профилактику травм. Это включает растяжку, массаж и специальные упражнения для укрепления суставов и связок.

Результаты и выводы Анализ показал, что систематические тренировки значительно улучшают физические показатели горнолыжников, такие как выносливость, сила и координация. Тренировочные программы должны быть адаптированы под индивидуальные особенности каждого спортсмена для достижения максимальной эффективности.

Заключение Физическая подготовка горнолыжников — сложный и многоступенчатый процесс, требующий систематического подхода и учета индивидуальных особенностей спортсменов. Правильно организованный тренировочный процесс способствует улучшению физических качеств и повышению спортивных результатов.

Литература

1. Иванов А.А., "Методика подготовки горнолыжников", Издательство "Спорт", 2020.
2. Петров И.И., "Основы тренировочного процесса в горнолыжном спорте", Журнал "Физическая культура и спорт", 2019.
3. Смирнов В.В., "Профилактика травм в горнолыжном спорте", Издательство "Медицина", 2018.

УДК 796.926

РАЗВИТИЕ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ: ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

DEVELOPMENT OF SKIING IN UZBEKISTAN: CURRENT STATE AND PROSPECTS

АЪЗАМОВ РУХУЛЛО МАХМУДЖОН ЎҒЛИ

Преподаватель кафедры зимних видов спорта Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, город Чирчик

azamov2020phd@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются ключевые аспекты развития горнолыжного спорта в Узбекистане. Анализируются текущие достижения,



инфраструктурные проекты и перспективы для будущего роста. Особое внимание уделено вопросам подготовки спортсменов, популяризации горнолыжного спорта среди молодежи и проведению соревнований на национальном и международном уровнях.

Annotation: This article discusses key aspects of the development of alpine skiing in Uzbekistan. Current achievements, infrastructure projects and prospects for future growth are analyzed. Particular attention is paid to the issues of training athletes, popularizing alpine skiing among young people and holding competitions at the national and international levels.

Цель исследования: Развитие горнолыжного спорта является важным аспектом для Узбекистана, учитывая его потенциал для привлечения туристов и повышения спортивного престижа страны на международной арене. Изучение текущих достижений и перспектив развития поможет определить ключевые направления для дальнейшей работы.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, Узбекистан, спортивная инфраструктура, подготовка спортсменов, соревнования, популяризация спорта
Key words: alpine skiing, Uzbekistan, sports infrastructure, training of athletes, competitions, popularization of sports

Горнолыжный спорт набирает популярность в Узбекистане, несмотря на его относительную новизну для региона. Успехи узбекских спортсменов на международных соревнованиях и развитие спортивной инфраструктуры способствуют росту интереса к этому виду спорта. Настоящая статья посвящена анализу текущего состояния горнолыжного спорта в Узбекистане и его перспективам.

Методы исследования: Анализ существующей литературы и статистических данных, интервью с представителями спортивных организаций, наблюдения за тренировочными процессами и соревнованиями

Текущее состояние горнолыжного спорта в Узбекистане

1. Инфраструктура В последние годы в Узбекистане были построены современные горнолыжные курорты, такие как "12 ключей (Чимган)", "Амирсай" и "Бельдерсай". Эти курорты оснащены необходимым оборудованием для тренировок и проведения соревнований, что способствует росту интереса к горнолыжному спорту.

Курорт	Описание
12 ключей (Чимган)	Спортивная база
Бельдерсай	Курорт с развитой инфраструктурой для зимних видов спорта.
Амирсай	Современный горнолыжный курорт с трассами разного уровня сложности.



2. Подготовка спортсменов

В Узбекистане активно работают спортивные школы и академии, где молодые спортсмены получают необходимую подготовку для участия в национальных и международных соревнованиях. Важно отметить значимость государственной поддержки в развитии спортивного потенциала страны.

Школа/Академия	Описание
12 ключей (Чимган)	Подготовка молодых спортсменов по горнолыжным дисциплинам.
ЎзГосУФК	Обучение тренеров и спортсменов высокого уровня.
РШВСМЗСТВС	Обучение и тренировки спортсменов высокого уровня.

3. Соревнования

В Узбекистане регулярно проводятся чемпионат республики и международные турниры, что способствует повышению уровня мастерства спортсменов и популяризации горнолыжного спорта среди населения.

Соревнование	Уровень
Чемпионат Республики Узбекистана	Внутренний
Международный турнир	Международный

Перспективы развития

1. Увеличение числа горнолыжных курортов

Строительство новых курортов и модернизация существующих способствует привлечению большего числа спортсменов и туристов.

2. Повышение уровня подготовки тренеров

Обучение и сертификация тренеров по международным стандартам помогут улучшить качество тренировочного процесса.

3. Популяризация горнолыжного спорта среди молодежи

Проведение школьных и молодежных соревнований, создание клубов и секций по горнолыжному спорту.

Результаты и выводы

Развитие горнолыжного спорта в Узбекистане имеет значительный потенциал. Современная инфраструктура, поддержка со стороны государства и активная работа спортивных школ создают все условия для роста этого вида



спорта. Перспективы включают дальнейшее улучшение условий для тренировок, повышение уровня подготовки спортсменов и тренеров, а также популяризацию горнолыжного спорта среди молодежи.

Заключение

Физическая подготовка горнолыжников — сложный и многоступенчатый процесс, требующий систематического подхода и учета индивидуальных особенностей спортсменов. Правильно организованный тренировочный процесс способствует улучшению физических качеств и повышению спортивных результатов.

Литература

4. Иванов А.А., "Методика подготовки горнолыжников", Издательство "Спорт", 2020.
5. Петров И.И., "Основы тренировочного процесса в горнолыжном спорте", Журнал "Физическая культура и спорт", 2019.
6. Смирнов В.В., "Профилактика травм в горнолыжном спорте", Издательство "Медицина", 2018.

УДК 796.926

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ С УЧЕТОМ ИХ ВОЗРАСТОВ PHYSICAL PERFORMANCE AND AEROBIC CAPACITY OF SKIERS TAKEN INTO ACCOUNT OF THEIR AGE

Аъзамов Рухулло Махмуджон ўғли

Преподаватель кафедры зимних видов спорта Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, город Чирчик
azamov2020phd@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются физическая работоспособность и аэробные возможности горнолыжников различных возрастных категорий. Анализируются методы оценки и тренировки выносливости, а также особенности подготовки спортсменов разного возраста. Особое внимание уделено развитию аэробных способностей и их влиянию на результаты в горнолыжном спорте.

Anatation: This article examines the physical performance and aerobic capabilities of skiers of various age categories. Methods for assessing and training endurance, as well as the features of training athletes of different ages are analyzed. Particular attention is paid to the development of aerobic abilities and their influence on results in alpine skiing.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, физическая работоспособность, аэробные возможности, возрастные категории, тренировки, выносливость.



Key words: alpine skiing, physical performance, aerobic capabilities, age categories, training, endurance.

Цель исследования: Изучение возрастных особенностей физической работоспособности и аэробных возможностей горнолыжников позволяет разработать эффективные тренировочные программы, адаптированные к потребностям спортсменов разного возраста. Это способствует улучшению спортивных результатов и снижению риска травм.

Методы исследования: Анализ существующей литературы, тестирование физической работоспособности и аэробных возможностей горнолыжников, интервью с тренерами и спортсменами.

Введение: Горнолыжный спорт требует высокого уровня физической подготовки, включающей как аэробные, так и анаэробные компоненты. Успех спортсменов во многом зависит от их физической работоспособности и способности выдерживать длительные нагрузки на высоком уровне. Настоящая статья посвящена изучению физических возможностей горнолыжников различных возрастных категорий и особенностей их подготовки.

Физическая работоспособность и аэробные возможности

Детско-юношеский возраст (10-18 лет) В этом возрасте основное внимание уделяется развитию общей выносливости и координации. Тренировки включают аэробные упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы и улучшение общей физической подготовки.

Возраст	Время бега (мин)	VO2 max (мл/кг/мин)
10-12	20-30	40-45
13-15	30-40	45-50
16-18	40-50	50-55

Взрослые спортсмены (19-30 лет) Взрослые горнолыжники фокусируются на развитии специфической выносливости и силы. Тренировки включают интервальные нагрузки, силовые упражнения и техническую подготовку.

Возраст	Время бега (мин)	VO2 max (мл/кг/мин)
19-24	40-50	55-60
25-30	30-40	50-55

Спортсмены старшего возраста (30+ лет) У старших спортсменов акцент делается на поддержание физической формы, профилактику травм и улучшение аэробных возможностей. Включаются умеренные аэробные нагрузки, упражнения на гибкость и восстановление.

Возраст	Время бега (мин)	VO2 max (мл/кг/мин)
30-35	30-40	45-50
35+	20-30	40-45



Особенности тренировок в зависимости от возраста

Детско-юношеский возраст Тренировки должны быть разнообразными и включать игровые элементы, чтобы поддерживать интерес и мотивацию. Основное внимание уделяется развитию общей физической подготовки и координации.

Взрослые спортсмены Тренировки становятся более специфичными и интенсивными. Уделяется внимание развитию силы, выносливости и технических навыков. Включаются высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ).

Спортсмены старшего возраста Тренировки фокусируются на поддержании физической формы, снижении риска травм и улучшении восстановления. Включаются упражнения на гибкость, плавание и йога.

Результаты и выводы Анализ показал, что возрастные изменения в физической работоспособности и аэробных возможностях горнолыжников требуют адаптации тренировочных программ. Регулярные тестирования и индивидуальный подход позволяют достичь наилучших результатов и продлить спортивную карьеру.

Заключение Физическая работоспособность и аэробные возможности горнолыжников зависят от возраста и требуют соответствующей подготовки. Адаптированные тренировочные программы помогают улучшить результаты и снизить риск травм. Важно учитывать возрастные особенности при разработке тренировочных планов.

Литература

1. Иванов А.А., "Методика подготовки горнолыжников", Издательство "Спорт", 2020.
2. Петров И.И., "Физическая работоспособность спортсменов", Журнал "Физическая культура и спорт", 2019.
3. Смирнов В.В., "Аэробные тренировки в горнолыжном спорте", Издательство "Медицина", 2018.



УДК 796.966

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ
DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN HOCKEY PLAYERS AT THE EDUCATION AND TRAINING STAGE: CURRENT APPROACHES AND METHODS

Азимқулов А. Университет Альфраганус негосударственное высшее учебное заведение г.Ташкент Узбекистан
bazimqulov19@gmail.com

Аннотация: Эта научная статья представляет собой обзор современных подходов и методов развития выносливости у хоккеистов на учебно-тренировочном этапе. Выносливость играет ключевую роль в успехе хоккеистов на льду, поскольку игровой процесс требует высоких физических нагрузок на протяжении длительного времени. В свете этого, эффективные программы тренировок выносливости становятся необходимостью для достижения оптимальной игровой формы и профессионального роста спортсменов.

Annotation: This scientific article is an overview of modern approaches and methods for developing endurance in hockey players at the educational and training stage. Endurance plays a key role in the success of ice hockey players, as the game requires high physical exertion over a long period of time. In light of this, effective endurance training programs become a necessity to achieve optimal playing condition and professional development of athletes.

Ключевые слова: хоккеист, выносливость, аэробная тренировка, функциональная подготовка

Key words: hockey player, endurance, aerobic training, functional training

Хоккей является одним из самых динамичных и физически нагруженных видов спорта. Выносливость играет решающую роль в успешной игре хоккеистов, влияя на их способность поддерживать высокий темп игры на протяжении всего матча. Учебно-тренировочный этап играет ключевую роль в формировании выносливости хоккеистов и их подготовке к соревновательному сезону.

Актуальность проблемы:

В современном хоккее уровень физической подготовки игроков становится все более важным фактором в достижении успеха. С появлением новых требований к игровому стилю и увеличением темпа игры, развитие выносливости становится ключевым компонентом тренировочного процесса. Несмотря на значительные достижения в области спортивной науки и практики, поиск оптимальных методов и программ развития выносливости остается



актуальной задачей для тренеров и специалистов в области спортивной подготовки.

Методы развития выносливости:

В настоящей статье рассматриваются различные методы и подходы к развитию выносливости у хоккеистов на учебно-тренировочном этапе. Среди них можно выделить:

1. **Аэробная тренировка:** Программы аэробной тренировки, такие как длительные беговые дистанции, велотренировки и плавание, способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости игроков.

2. **Интервальная тренировка:** Использование интервальных тренировок с переменным интенсивным нагрузками и периодами отдыха помогает развивать скоростно-силовую выносливость и адаптировать организм к переменам темпа игры.

3. **Функциональная подготовка:** Включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие функциональной силы и стабильности, способствует повышению выносливости и снижению риска травм.

4. **Игровые нагрузки:** Проведение тренировок с использованием игровых ситуаций и соревновательных упражнений позволяет сочетать физическую нагрузку с развитием тактических и технических навыков, что способствует комплексному развитию хоккеистов.

В настоящей статье представлен обзор современных подходов и методов развития выносливости у хоккеистов на учебно-тренировочном этапе. Эффективное использование разнообразных тренировочных методов позволяет тренерам и специалистам в области спортивной подготовки достигать оптимальных результатов в развитии физических качеств игроков и подготовке к соревнованиям. Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать совершенствованию методов тренировки и повышению эффективности тренировочного процесса у хоккеистов.

Литература

1. Бомпа, Т. О., & Хафф, Г. Г. (2009). Периодизация: теория и методика тренировки. Human Kinetics
2. Плиск, С. С. (2008). Развитие скорости, ловкости и выносливости. В книге "Принципы и практика силовой тренировки" (стр. 467-478).
3. Рейлли, Т. (2003). Наука и футбол. Routledge.



4. Берг, У., & Экблом, Б. (2012). Физическая работоспособность и пиковая аэробная мощность при различных температурах тела. Журнал прикладной физиологии, 56(6), 1552-1555
5. Бангсбо, Й. (2010). Выступление в спорте — с особым акцентом на эффект интенсивной тренировки. Скандинавский журнал медицины и науки о спорте, 20(Суппл. 2), 39-43

УДК 796.912

**ХАРАКТЕРИСТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ.
CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF SPECIAL ENDURANCE IN
FIGURE SKATING.**

Федорова С.В., УзГУФКС, г.Чирчик.
Fedorova S.V. Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik,
Uzbekistan
svetlanafed18041979@gmail.com

Аннотация: Данное исследование фокусируется на особенностях развития специальной выносливости в фигурном катании. Автор рассматривает ключевые аспекты тренировочного процесса, направленные на формирование высокого уровня выносливости у фигуристов. Освещаются методы и приемы тренировки, адаптированные к уникальным требованиям этого вида спорта. Анализируются стратегии оптимизации тренировочных программ с целью эффективного совершенствования специальной выносливости в долгосрочной перспективе. Полученные результаты могут быть важным вкладом в понимание и оптимизацию тренировочного процесса фигуристов.

Annotation: This study focuses on the features of the development of special endurance in figure skating. The author examines the key aspects of the training process aimed at the formation of a high level of endurance among figure skaters. The methods and techniques of training adapted to the unique requirements of this sport are highlighted. Strategies for optimizing training programs are analyzed in order to effectively improve special endurance in the long term. The results obtained can be an important contribution to understanding and optimizing the training process of figure skaters.

Ключевые слова: фигурное катание, тренировка. специальная выносливость, общая физическая подготовка.

Key words: figure skating, training. special endurance, general physical fitness.

Актуальность. Фигурное катание представляет собой сложный вид спорта, где спортсмен, используя коньки на льду, выполняет разнообразные



элементы в соответствии с музыкальным сопровождением. Физическая подготовка играет ключевую роль в достижении высокого мастерства в этом виде спорта, обеспечивая способность справляться с интенсивными тренировочными нагрузками. Современные требования к технике выполнения элементов подчеркивают важность силы, скорости, гибкости, ловкости и выносливости у спортсмена.

Специальная выносливость играет ключевую роль в мастерстве фигуристов, обеспечивая им способность выполнять программу без ухудшения техники элементов до ее завершения. Это также проявляется в способности многократного выполнения сложных технических элементов в процессе тренировки, что существенно влияет на успешное выступление в условиях соревнований.

Средства общей физической подготовки в системе тренировки фигуристов создают основу для всестороннего освоения элементов фигурного катания. Специальная физическая подготовка адаптируется к биомеханической структуре элементов фигурного катания, развивая скорость скольжения, сложность прыжков и музыкальность. Результаты соревнований существенно зависят от уровня ошибок в программе, причем утомление, возникающее в процессе мышечной работы, может отрицательно сказаться на технике выполнения элементов. Особенно высокие нагрузки приносит исполнение произвольной программы, где фигуристу приходится выполнять разнообразные элементы на высокой скорости в течение 4 минут. Этот вид спорта требует высокого уровня силовой выносливости и координационных способностей.

Цель тренировочного периода заключается в снижении уровня утомления во время выполнения элементов в ходе соревновательной программы. Утомление, вызванное накоплением лактата и метаболитических продуктов в работающих мышцах, в конечном итоге влияет на скорость катания и технику выполнения элементов к концу произвольной программы. Это увеличивает риск падений и не засчитанных элементов.

Эффективность техники выполнения элементов программы напрямую зависит от уровня специальной выносливости. При прокате произвольной программы наблюдается снижение скоростно-силовых характеристик элементов в середине и в конце выступления из-за специфического утомления. Для успешных выступлений необходимо акцентировать внимание на развитии силовой и скоростно-силовой выносливости, предоставляющих стабильность и высокую производительность на протяжении всей программы. Основой для развития скоростно-силовой выносливости служит высокий уровень функциональности анаэробно-аэробных систем, таких как сердечно-сосудистая и дыхательная. На начальном этапе подготовительного периода акцент делается



на длительной и слабоинтенсивной тренировке, с последующим переходом к интенсивной работе в последующих этапах.

В период соревнований для повышения специальной выносливости можно включить соревновательные упражнения или их моделирование. Подготовительный этап тренировки занимает четыре месяца: с июня по июль проводятся сборы в спортивном лагере, а с августа по сентябрь спортсмен участвует в тренировочных сборах на льду, где разрабатываются короткая и произвольная программы для соревновательного периода. Длительность соревновательного периода, в свою очередь, зависит от календаря соревнований и составляет примерно семь месяцев.

Для формирования специальной выносливости эффективны следующие методы: проведение специальных комплексов упражнений, включающих общие или схожие элементы с техническими элементами программы; многократное выполнение комплексов упражнений до усталости, с усилиями, схожими с элементами программы, с обычными или укороченными интервалами отдыха; выполнение специальных комплексов упражнений в условиях повышенной сложности, включая использование отягощений; круговая тренировка с постепенным увеличением интенсивности от "станции" к "станции".

Специалисты [1, 2] считают, что высокий уровень специальной выносливости на протяжении длительного соревновательного периода можно обеспечить с помощью следующих мер: проведение длительного подготовительного периода, который может составлять до 6 месяцев, для формирования устойчивых адаптационных изменений в организме; постепенное увеличение нагрузки в подготовительном периоде и ее постепенное снижение в соревновательном периоде; постепенное увеличение интенсивности тренировочных нагрузок. При создании программы тренировки произвольной программы она разделяется на составные части, такие как элементы, связки элементов и целая программа, учитывая продолжительность активации конкретных источников энергии. На основе этого строится тренировочная программа.

Примерная программа недельного микроцикла:

Понедельник 1-я тренировка утренняя. Разминка – 30 минут.

Выход на лед: 1) Прокат связок шагов и поворотов с продолжительностью 20 секунд (пульс до 150 уд/мин) × 5 повторений, 2 серии, отдых между повторениями 2–3 минуты, между сериями 5 минут. 2) Спиральные движения с продолжительностью 45 секунд (пульс до 155 уд/мин) × 3–4 повторения, отдых между повторениями 2–2,5 минуты.

Вторник 1-я тренировка утренняя. Разминка – 30 минут. Выход на лед:



Прокат сложных элементов с продолжительностью 1 минута (пульс до 160 уд/мин) × 4 повторения, 2 серии, отдых между повторениями 3–4 минуты, между сериями 7 минут. 2-я тренировка. Хореография

Среда 1-я тренировка утренняя. Разминка – 40 минут. Выход на лед: Повторение элементов короткой программы с продолжительностью 2,15–2,30 минут (пульс до 165–170 уд/мин) × 3 повторения. 2-я тренировка. Хореография.

Четверг 1-я тренировка утренняя. Разминка – 40 минут. Выход на лед: 1) Спиральные движения с продолжительностью 45 секунд (пульс до 155 уд/мин) × 4 повторения, отдых между повторениями 2,5–3 минуты. 2) Прокат сложных элементов с продолжительностью 30 секунд (пульс до 160 уд/мин) × 5 повторений, 2 серии, отдых между повторениями 3–3,5 минуты, между сериями – 6 минут.

Пятница 1-я тренировка утренняя. Разминка – 40 минут. Выход на лед: Прокат элементов произвольной программы с продолжительностью 1,5 минуты (пульс до 170 уд/мин) × 4 повторения, 2 серии, отдых между повторениями 4–5 минут, между сериями 8–10 минут. 2-я тренировка. Хореография.

Суббота 1-я тренировка утренняя. Разминка – 40 минут. Выход на лед: Прокат сложных элементов с продолжительностью 2–3 минуты (пульс до 175 уд/мин) × 3 повторения, отдых между повторениями 8–10 минут. 2-я тренировка. Разминка – 40 минут. Выход на лед: Спиральные движения с продолжительностью 35 секунд (пульс до 160 уд/мин) × 5 повторений, 2 серии, отдых между повторениями 3–3,5 минуты, между сериями – 6 минут. 2-я тренировка. Хореография.

Использование данной программы позволяет воздействовать на уровень развития функциональных возможностей спортсмена и параллельно улучшать технические аспекты подготовки, что естественным образом приближает тренировочное воздействие к специфическим условиям соревновательной деятельности. Применение данной методики способствует минимизации тренировочных объемов путем уменьшения использования вспомогательных средств подготовки и упражнений Офп, что, в свою очередь, предотвращает перетренированность перед соревнованиями и делает тренировочный процесс более управляемым благодаря контролю тренировочных нагрузок и своевременной их коррекции в зависимости от физического состояния спортсмена.

Список литературы

1. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках. Киев: Олимпийская литература, 1998. 223 с.
2. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт,



1976. 103 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов-М., «Sport», 2015.

5. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания; - Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU, 2022. – 268 с.

УЎР 796.322

14-15 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Талаба: Иброхимова Асалои Якубжон қизи
Илмий раҳбар: Юсупова Замира Эсембековна

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, спорт машғулотларининг сифатини яхшилаш ва уларнинг самарадорлигини кўтариш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни саралаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Ҳозирги кунда гандбол спорт турида ечимини кутаётган кўпгина муоммолар мавжуд. Турли ёшдаги ва малакадаги гандболчиларни кўпгина тайёргарлик турларида ўқув-машғулотларини режалаштириш ишлари, психологик тайёргарлик масалалари, тибий-биологик текширув муоммолари, турли малакадаги гандболчиларнинг функционал тайёргарликларини ташкил этиш муаммолари қаторида, гандболчиларининг химоя ўйин фаолияти самарадорлигини назорат қилиш ва таҳлил қилиш масалалари ҳам ҳазирда долзарб муаммо ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Ёш гандболчи қизларнинг жисмоний техник тайёргарлик даражасини аниқлаш ва ўқув машғулотлари жараёнига замонавий восита усулларни тадбиқ этиш.

Тадқиқотнинг вазифалари. Тадқиқотнинг мақсадига эришиш учун куйидаги вазифалар амалга оширилди.



1. Танланган мавзу юзасидан Илмий мақолалар, илмий адабиётлар, олимларнинг илмий тадқиқотларининг назарий жиҳатларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

2. 14-15 ёшли гандболчи қизларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини махсус тестлар орқали баҳолаш.

3. Ёш гандболчи қизларнинг жисмоний техник тайёргарлигини ривожлантириш учун машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва машғулотларда қўллаш.

4. Тадқиқот давомида амалга оширилган ишларни ва тадқиқот натижаларини умумлаштириб хулосалар қилиш ва амалий тавсиялар бериш.

Тадқиқот усуллари. Юқорида кайд этилган вазифаларни ҳал этишда куйидаги илмий тадқиқот услублардан фойдаланилди:

1. Илмий адабиётлар ўрганиш услуби.
2. Педагогик назорат услублари.
3. Тест меъёрларини қабул қилиш.
4. Математик статистика услуби.

Тадқиқотнинг объекти: Тошкент шаҳар Яккасарой тумани гандболга ихтисослашган 2-сонли БЎСМ тадқиқот объекти қилиб олинди ва ушбу БЎСМ да шуғулланувчи 14-15 ёшли гандболчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги борасида тадқиқот ўтказилди.

1-жадвал.

Ёш гандболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини назорат қилиш тестлари (тажриба гуруҳи)

№	Ф.И.Ш.	30 м масофага югуриш, с		Жойидан узунликка сакраш, см		100 м га мокусимон югуриш, с		30 м тўпни ерга уриб олиб юриш, с		30 с мобайнида девордагимўлжалга тўпни узатиб қайтиб илиш.		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	
		Т/о	Т/к	Т/о	Т/к	Т/о	Т/к	Т/о	Т/к	Т/о	Т/к	Т/о	Т/к
1.	Ава-Ж	6,2	5,4	1,75	1,80	29	25	5,7	4,9	9	12	7	9
2.	Ава-А	6,7	5,5	1,80	1,85	32	29	5,9	5,0	13	15	8	10
3.	Бва-Д	6,3	5,7	1,75	1,80	30	28	5,9	4,9	12	15	9	11
4.	Гва-Д	6,5	5,6	1,75	1,85	32	28	5,8	4,9	12	14	7	9
5.	Два-А	6,2	5,3	1,80	1,90	29	25	5,6	4,8	10	13	7	10
6.	Два-Р	6,6	5,7	1,75	1,80	29	26	5,9	4,8	11	13	9	11
7.	Жва-А	6,1	5,5	1,70	1,75	30	28	5,6	4,7	13	15	9	10
8.	Ква-О	6,5	5,7	1,80	1,90	31	27	5,8	4,9	14	15	8	11
9.	Нва-Д	6,2	5,3	1,80	1,85	30	27	5,8	5,0	10	12	7	10
10.	Сва-А	6,3	5,5	1,75	1,80	29	25	5,7	4,7	11	13	8	11
Х		6,3	5,5	1,76	1,83	30,1	26,8	5,7	4,8	11,5	13,7	7,9	10,2
Фарқи %		0,05		0,001		0,99		0,05		0,2		0,18	
Жами:		1,4											



2-жадвал.

**Ёш гандболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини назорат
килиш тестлари (назорат гуруҳи)**

№	Ф.И.Ш.	30 м масофага югуриш, с		Жойидан узунликка сакраш, м		100 м га моқисимон югуриш, с		30 м тўпни ерга уриб олиб юриш, с		30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб илиш (марта).		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	
		Т/о	Т/к	Т/о	Т/к	Т/о	Т/к	Т/о	Т/к	Т/о	Т/к	Т/о	Т/к
1.	Ава-Ю	6,4	6,1	1,80	1,85	28	27	5,9	5,7	10	11	8	8
2.	Вва-Х	6,3	5,9	1,70	1,75	33	31	5,7	5,0	12	13	7	8
3.	Гва-П	6,5	6,0	1,85	1,90	31	29	5,7	5,9	10	12	8	9
4.	Два-Ш	6,3	6,6	1,75	1,85	32	31	5,7	5,0	13	14	8	10
5.	Ева-А	6,6	6,3	1,70	1,75	28	28	5,8	5,1	11	13	9	11
6.	Жва-Ф	6,4	6,0	1,80	1,70	30	29	5,6	4,8	9	12	7	8
7.	Жва-К	6,7	6,5	1,80	1,85	29	27	5,9	5,2	12	13	8	9
8.	Рва-о	6,1	5,7	1,70	1,65	30	29	5,9	5,4	13	13	9	10
9.	Хва-А	6,5	5,3	1,85	1,90	32	31	5,5	4,8	11	12	8	10
10.	Шва-Э	6,4	6,2	1,70	1,80	28	29	5,8	5,3	12	11	9	11
Х		6,4	6,0	1,76	1,80	30,1	29,1	5,7	5,2	11,3	12,4	8,1	9,4
Фарқи %		0,02		0,007		0,3		0,02		0,12		0,10	
Жами:		0,56											

Хулоса. Юқоридаги тестлар орқали гандболчи қизларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини тадқиқот бошида ва тадқиқот сўнгида баҳоладик, олинган натижалар жадвалларда акс эттирилди. Тажриба ва назорат гуруҳларида шуғулланувчи гандболчи қизларнинг қайд этган натижаларини бир-бири билан таққослар эканмиз, бу ерда тадқиқотдан олдин иккала гуруҳнинг натижалари деярли бир хил даражада эди, тестлар тадқиқотдан сўнг такроран олинганда назорат гуруҳининг натижаларига нисбатан тажриба гуруҳининг натижалари маълум даражада ўсганлиги, назорат гуруҳининг натижалари эса деярли ўсмаганлиги кузатилди. Тажриба гуруҳининг тадқиқотдан олдинги ва тадқиқотдан кейинги тест натижаларининг таҳлиliga кўра гандболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси тадқиқотдан сўнг ўртача ҳисобда **1,4 %** ўсганлиги исботланди. Назорат гуруҳининг тадқиқотдан олдинги ва тадқиқотдан кейинги тест натижаларининг таҳлиliga кўра гандболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси тадқиқотдан сўнг ўртача ҳисобда **0,56 %** ўсганлиги кузатилди.



Фойдаланилган адабиётлар:

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N., Isroilov R.I., “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol)” – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye.. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-T.: “Fan va texnologiya”, 2017, 408-410 bet.
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. T-2005.
4. SH.F.To‘laganov M.M.Raxmanova. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.2020.
5. JOURNAL OF CRITICAL REVIEWS, ISSN- 2394-5125 VOL 7, ISSUE 5, 2020,1699 «INJURIES IN HANDBALL PLAYERS AND WAYS TO PREVENT THEM» SH. F. Tulaganov1, F.A. Abdurakhmonov2, SH. K. Pavlov3, P.P. Karieva4, P.I. Isroilov5, A. Sh. Muminov6

UO‘R 796.42

YENGIL ATLETIKACHILARNING NOTO‘G‘RI TAQSIMLANGAN YUKLAMA NATIJASIDA ORGANIZMIGA YETADIGAN ZARARLAR VA ULARNING OQIBATLARI

G‘.T.Ismoilov O‘zDJTSU doktoranti, Chirchiq sh.

G‘.U.Nurmamatov O‘zDJTSU mustaqil izlanuvchisi, Chirchiq sh.

J.O.Axmatov JTSITI 2 bosqich magistranti, Chirchiq sh.

A.I.Rejаметov O‘zDJTSU 2 bosqich talabasi, Chirchiq sh.

Annotatsiya: Sportchilarning noo‘rin yuklamalar taqsimoti natijasida yuzaga kelgan tan jarohatlari va ularning oqibatlari tahlili. Tadqiqot natijalari va ko‘rsatmalari muhokama qilindi.

Annotation: Analysis of injuries in athletes due to improper load distribution and their consequences. The study results and recommendations are discussed.

Kalit so‘zlar: Sportchilar, yuklama taqsimoti, jarohatlar, oqibatlar, tadqiqot, muhokama, ortopedik muammolar, mushak-skelet tizimi, profilaktika, tiklanish, sport tibbiyoti, biomexanika, travmatologiya, harakat apparati, profilaktik choralar, yuqori yuklama, ta‘lim va yo‘riqnoma, sog‘liqni saqlash, olimpiada sportchilari.

Key words: Athletes, load distribution, injuries, consequences, research, discussion, orthopedic problems, musculoskeletal system, prevention, recovery, sports medicine, biomechanics, traumatology, musculoskeletal system, preventive measures, high loading, education and guidance, health health care, Olympic athletes.



Dolzarlighi. Sportchilarning sog'lig'i va xavfsizligi sport faoliyatidagi tadqiqotlarning eng muhim masalalaridan biri hisoblanadi. Noto'g'ri yuklamalar taqsimoti natijasida yuzaga keladigan tan jarohatlari sportchilarning sportdagi faoliyatini to'xtatishi yoki salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun, yuklamalarning noto'g'ri taqsimoti oqibatlarini aniqlash va ularning oldini olish choralari ishlab chiqish juda muhimdir. Hozirgi tadqiqot sportchilarning noto'g'ri yuklamalar taqsimoti natijasida yuzaga keladigan jarohatlar va ularning oqibatlarini tahlil qiladi. Tadqiqot natijalari jismoniy mashqlarni to'g'ri rejalashtirish, mushak-skelet tizimining mustahkamlanishi va sportchilarning umumiy sog'ligini yaxshilashga qaratilgan choralarni ishlab chiqishda yordam beradi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning no'rin yuklamalar taqsimoti natijasida yuzaga keladigan tan jarohatlarining turlari aniqlandi. Asosiy jarohatlar qatoriga mushak-skelet tizimiga tegishli bo'lgan jarohatlar kiradi. Bunday jarohatlar, odatda, yuqori yuklamalar va noto'g'ri mashq rejimlari natijasida yuzaga keladi.

Yuklama noto'g'ri taqsimlangan hollarda, mushaklarning ortopedik muammolari va mushaklar uzilishi kabi jiddiy oqibatlar kuzatiladi. Shuningdek, suyak va bog'lamalarga ortiqcha yuklamalarning ta'siri natijasida suyaklarning singanligi, bog'lamalarning bo'shashganligi va boshqa jarohatlar ham kuzatiladi. Masalan, Olimpiada o'yinlarida qatnashgan sportchilar orasida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, har uchinchi sportchi yuqori yuklama natijasida suyak yoki mushaklar jarohatini olgan. Bu esa 33% tashkil qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning sog'ligini saqlash va jarohatlarning oldini olish uchun yuklamalarni to'g'ri taqsimlash juda muhim. Yuklamalarni to'g'ri taqsimlashning asosiy prinsiplaridan biri — mashg'ulotlar davomida yuklamalarni sekin-asta oshirib borishdir. Masalan, Amerikaning sport tibbiyoti assotsiatsiyasi tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, yuklamalarni sekinlik bilan oshirib borgan sportchilar orasida jarohatlar xavfi 25% ga kamaygan.

Mashqlar vaqtida har bir mushak guruhiga yetarli darajada e'tibor qaratish, ularni teng tarzda rivojlantirish lozim. Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning mashq rejalarini ishlab chiqishda ularning individual xususiyatlari, jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi zarur. Masalan, professional sportchilar orasida o'tkazilgan tadqiqotda, individual mashq rejalariga rioya qilgan sportchilarning jarohatlari 20% ga kamaygan.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning mashq rejalarini ishlab chiqishda ularning individual xususiyatlari, jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi zarur. Mashqlar rejimiga rioya qilish,



yuklamalarning noto'g'ri taqsimlanishining oldini oladi va shu bilan birga sportchilarning umumiy sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Tadqiqotning yana bir muhim xulosasi shundaki, mashg'ulotlar vaqtida yuklamalarning taqsimlanishini nazorat qilish va sportchilarning sog'lig'ini muntazam ravishda tekshirib turish zarur. Bu jarayonda sport tibbiyoti mutaxassislarining ishtirokini ta'minlash, jismoniy mashqlar va yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishini nazorat qilish maqsadga muvofiqdir. Masalan, 2019-yili Germaniyada o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam tibbiy ko'rikdan o'tgan sportchilarning jarohatlari 30% ga kamaygan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning sog'lig'ini saqlash va jarohatlarning oldini olish uchun yuklamalarni to'g'ri taqsimlash juda muhimdir. Yuklamalarni to'g'ri taqsimlashning asosiy prinsiplaridan biri — mashg'ulotlar davomida yuklamalarni sekin-asta oshirib borishdir. Mashqlar vaqtida har bir mushak guruhiga yetarli darajada e'tibor qaratish, ularni teng tarzda rivojlantirish lozim. Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning mashq rejalarini ishlab chiqishda ularning individual xususiyatlari, jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi zarur.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning mashq rejalarini ishlab chiqishda ularning individual xususiyatlari, jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi zarur. Mashqlar rejimiga rioya qilish, yuklamalarning noto'g'ri taqsimlanishining oldini oladi va shu bilan birga sportchilarning umumiy sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Tadqiqotning yana bir muhim xulosasi shundaki, mashg'ulotlar vaqtida yuklamalarning taqsimlanishini nazorat qilish va sportchilarning sog'lig'ini muntazam ravishda tekshirib turish zarur. Bu jarayonda sport tibbiyoti mutaxassislarining ishtirokini ta'minlash, jismoniy mashqlar va yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishini nazorat qilish maqsadga muvofiqdir. Masalan, Germaniyada o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam tibbiy ko'rikdan o'tgan sportchilarning jarohatlari 30% ga kamaygan.

Shuningdek, mashqlar vaqtida yuklamalarning taqsimlanishini nazorat qilish va sportchilarning sog'lig'ini muntazam ravishda tekshirib turish zarur. Bu jarayonda sport tibbiyoti mutaxassislarining ishtirokini ta'minlash, jismoniy mashqlar va yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishini nazorat qilish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Tadqiqot natijalari sportchilarning yuklamalar taqsimoti natijasida yuzaga keladigan jarohatlar va ularning oqibatlarini tahlil qilish orqali, yuklamalarni to'g'ri taqsimlashning ahamiyatini tasdiqladi. Yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, individual xususiyatlarni hisobga olish va muntazam nazorat orqali sportchilarning sog'lig'ini saqlash mumkin. Sport tibbiyoti mutaxassislarining ishtirokini ta'minlash muhim.



Adabiyotlar ro'yxati

1. Anderson, K. & Hall, S. (2011). "Fundamentals of Sports Injury Management". Lippincott Williams & Wilkins.
2. Caine, D. J., Caine, C. G., & Lindner, K. J. (1996). "Epidemiology of Sports Injuries". Human Kinetics.
3. Kibler, W. B., & Chandler, T. J. (1994). "Musculoskeletal and Sports Injuries in Young Athletes". The Pediatric Clinics of North America.
4. Shrier, I., & Gossal, K. (2000). "Myths and Truths of Stretching". Physician and Sportsmedicine.
5. Tovin, B. J., & Greenfield, B. H. (2001). "Evaluation and Treatment of Chronic Pain". F.A. Davis Company.
6. Willmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). "Physiology of Sport and Exercise". Human Kinetics.

UO'R 796.912

FIGURALI UCHUVCHILARNI TAYYORLASHDA XOREOGRAFIK HARAKATLARNING O'RNI

Nurmamatova Sarvinoz Qurbon qizi

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti
O'zbekiston, Chirchiq

Nurmamatovasarvinoz061@mail.com

Rustamov Iqrorjon Zufarjon o'g'li

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti
Qishki sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
Figurali uchish 51-22 guruh talabasi
O'zbekiston, Chirchiq

Iqrorjonrustamov03@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada figurali uchuvchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonida dastur elementlarini yorqin ijro etilishi uchun xoreografik harakatlarni muhimlik jihatlari va asosiy foydalaniladigan xoreografik elementlar xususida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Xoreografiya, figurali uchuvchi, texnika, demi pile, grand pile, batman tandyu, musobaqa dasturi.

Annotation: This article provides information about the importance of choreographic movements and the main choreographic elements used for the bright performance of program elements by figure skaters during training and competition.

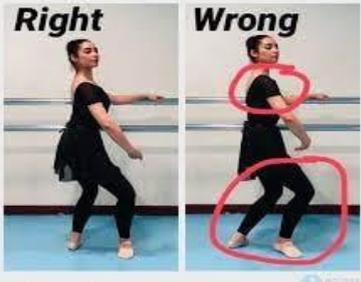
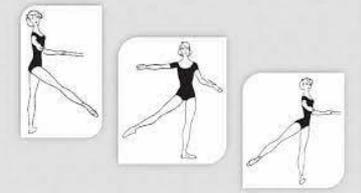
Key words: Choreography, figure skating, technique, demi pile, grand pile, batman tandyu, competition program.

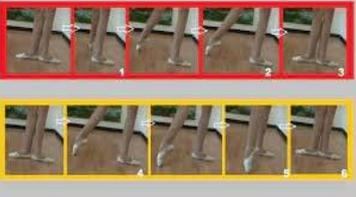


Kirish. Figurali uchish sport turining barcha yo‘nalishlarida xoreografik harakatlarning roli muhim hisoblanadi. Xoreografiyasiz dastur chiqishlarida uyg‘un xarakatlarni yaratish mumkin emas. Aynan xoreografiya har bir elementga estetik jihatdan to‘liq ko‘rinish beradi va faqat xoreografiya bilan konkida uchuvchining tanlov yoki ko‘rgazma dasturi ajiriladi.

Figurali uchishning texnik tomoni, shubhasiz, murakkab hisoblanadi, shuning uchun murabbiylar tomonidan mashg‘ulotlar jarayonini ma’lum bir qismini xoreografik harakatlarni o‘rgatishga qaratish kerak. Konkida uchuvchilarning badiiylik, nafislikni, harakatlar orqali tasvirni to‘g‘ri taqdim etish va dasturni bajarishda musiqiylik kabi fazilatlari namoyishlar qilish kerak bo‘ladi. Xoreografik harakatlarni o‘zlashtirish jarayonida figurali uchuvchidan qomatni to‘g‘ri shakllantirishiga yordam beradigan harakatlar ko‘pligi, dastur davomida o‘rtada bajariladigan raqs qadamlari aynan xoreografik ketma-ketlikdan tashkil topganligini inobatga olib, har bir harakatni aniq o‘rganishva ijro etishni talab etadi, shu sababli ham pastdagi jadvalda keltirilgan ko‘p qo‘llaniladigan xoreografik harakatlarni kiritganmiz.

Figurali uchish mashg‘ulot va musobaqa dasturlarida foydalaniladigan xoreografik elementlar keltirilgan.

T/R	Elementlar nomi	
1	Demi pile	 demi plié
2	Grand pile	 Plie 4th P
3	Batman tandyu.	

4	Batman jete	
5	Ron de jamb par terr	
6	Batman frappe	
7	Batman fondyu	
8	Batman developpe	

Xoreografiyaning barcha turlari bo'yicha mashg'ulotlar figurali uchuvchilarning umumiy tayyorgarligida muhim o'rin tutadi, yangi boshlovchilarda muzda birinchi qadamlarini qo'yishdan tortib chempionlargacha. Bunday darslarning asosiy shakllari klassik xarakterli va xalq raqslari, tematik reja bo'yicha bajariladigan harakatlar, figurali uchish elementlariga plastik to'liqlikni berish uchun muz ustida mashqlar (sakrash, ko'tarish, aylanish, qadamlar va boshqalar), zalda dasturlarni sahnalashtirish va ularni muz ustida mashq qilish, ma'lum bir xoreografik muammoni hal qilish uchun tomoshabinlar oldida konki va chiqishlarni o'rgatish muhimdir.

Figurali uchish dasturlaridagi elementlarni bajarishda butun maydonni qamrab olishni talab qiladi. Yana sirpanish tezligi kerak, sirpanish bilan bir qatorda xoreografiya harakatlari tarkibi qonunlariga asoslanib, siz figurali uchishning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'zingizning kompozitsiya qonunlaringizni ishlab chiqishingiz kerak. So'nggi yillarda chizmalarni shakllantirish figurali uchishda katta rol o'ynay boshladi. Figurali uchishning o'ziga xos xususiyatlari va qoidalari



konkida uchuvchilarning musobaqalarda chiqishlarida bezaklar va yoritish moslamalaridan foydalanishga ruxsat bermaydi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlashimiz mumkinki, har bir figurali uchish sport turi bilan shug'ullanadigan sportchi mashg'ulotining bir qismini xoreografik harakatlarni o'rganishga sarflashi kerak, buning asosiy sababi figurali uchuvchi tomonidan ijro etiladigan namoyishlar jozibali, ma'noli va tartibli chiqishini aynan xoreografiya aniqlab beradi. Shunday ekan murabbiylar tomonidan mashg'ulot jarayoniga xoreografik harakatlarni kiritish va figurali uchuvchilar tomonidan uni puxta egallash muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000
2. Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009
3. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. – 544 с.:
4. Домарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога. Мастер-класс мужского театрального урока: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2010. – 128 с.

UO'R 796.412.2

YOSH SPORTCHI QIZLARNI BADIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANISH MOTIVINI ADABIYOTLAR TAHLILI ORQALI O'RGANISH

Nurmamatova Sarvinoz Qurbon qizi

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti
O'zbekiston, Chirchiq

Nurmamatovasarvinoz061@mail.com

To'laganova Soxibjamol Akmaljon qizi

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti
Magistratura talabasi MSP/52-22 guruh talabasi
O'zbekiston, Chirchiq

tulaganovasohi@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada yosh badiiy gimnastikachilarni qiziqtirish, ichki motivlarini rivojlantirish holatini mashg'ulot va musobaqa jarayonida shakllantirish borish, yillar davomida bir xil saqlab turishning nazariy asoslari ko'rib chiqilgan.



Kalit soʻzlar: Badiiy gimnastika, ichki motiv, mashgʻulot va musobaqa jarayoni.

Annotation: The article examines the theoretical foundations of how to interest young rhythmic gymnasts, develop their internal motivation during training and competitions, and maintain the same for years.

Key words: Artistic gymnastics, intrinsic motivation, training and competition process.

Dolzarbligi: Hozirgi kunda sportning barcha turlariga boʻlgan eʼtibor kuchayib, sportchilar uchun qulay sharoitlar yaratilmoqda, shunday ekan sport zahiralari yetishtirishdek muhim vazifa sport murabbiylari oldida turgan katta vazifalardan biri hisoblanadi. Bu nafaqat sportda turli darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish imkonini beradi, balki bundan kam boʻlmagan holda mamlakatimizda sport harakatini rivojlantirishga xizmat qiladi, vatanparvarlik tuygʻusini oshiradi, shaxsning oʻzini oʻzi anglashi uchun sharoit yaratadi. Sport orqali shaxsiy rivojlanish bolalikdan boshlanadi, bu yerda motivatsiya sport mashgʻulotlarida ishtirok etishning harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Bolalarni musobaqalarda ishtirok etishga, jadal mashq qilishga, oʻz ustida ishlashga, tengdoshlari bilan muloqot qilishga, - mashgʻulotlar va sport musobaqalari foydasiga boʻsh vaqtni qiziqarli oʻtkazishdan voz kechishga, qiyinchiliklarni engib oʻtishga harakat qilishga undaydigan sport motivatsiyasini rivojlantirish uchun psixologik sharoitlar; toʻliq oʻrganilgan hodisa hali ham nomaʼlum.

Zamonaviy sport turlari doimo texnik jihatdan murakkablashib boradi va sport mahoratini oshirishning mikro va makrosikllarida sport mashgʻulotlari tizimidagi harakat koʻnikmalar va qobiliyatlarni oʻzlashtirish uchun ancha vaqt talab etiladi. Badiiy gimnastika bilan shugʻullanuvchi yosh sportchi qizlarning mashgʻulot jarayonida vosita va usullarni toʻgʻri tanlash muhim hisoblanadi. Ular quyidagilarga boʻlinadi. Badiiy gimnastika vositalari quyidagilarga boʻlinadi: a) apparatsiz mashqlar (muvozanat, toʻlqin, tebranish, sakrash, burilish va boshqalar); b) predmetlar bilan mashqlar (halqa, shar, arqon, tayoq, tasma); v) klassik raqsning elementlari; d) xalq oʻyinlarining elementlari; e) tarixiy, maishiy va zamonaviy raqs elementlari; f) yarim akrobatik va akrobatik mashqlar; g) ritmik (harakat va musiqani muvofiqlashtirish mashqlari); z) pantomima elementlari; i) asosiy gimnastika elementlari (umumiy rivojlantiruvchi, mashq, amaliy mashqlar); j) boshqa sport turlaridan mashqlar.

Motivlar ongli yoki ongsiz boʻlishi mumkin. Shaxsning orientatsiyasini shakllantirishda asosiy rol ongli motivlarga tegishli, Shuni taʼkidlash kerakki, motivlarning oʻzi inson ehtiyojlaridan shakllanadi. Ehtiyoj - bu insonning hayot va faoliyatning muayyan sharoitlariga yoki moddiy narsalarga boʻlgan ehtiyojining holati hisoblanadi.



E.N.Gogunov va B.I.Martyanov so'zlaganidek shaxsni sport bilan shug'ullanishga undaydigan motivlarni quyidagi guruhlarga birlashtirgan:

1. Sport faoliyati uchun bevosita motivlar. Ularning orasida eng muhimi, mushaklarning faolligi namoyon bo'lishidan qoniqish hissi, o'z go'zalligidan estetik zavq olish, kuch, chidamlilik, qiyin va ekstremal vaziyatlarda o'zini isbotlash istagi, erishish istagi, yuqori natijalar, o'z sport mahoratini isbotlash va o'zini namoyon qilish zarurati, o'zini-o'zi tasdiqlash, shon-sharaf.
2. Sport faoliyatining bilvosita motivlari. Bularga kuchli, sog'lom bo'lishga intilish motivi, sport orqali o'zini amaliy hayotga tayyorlashga intilish kiradi.

Sport faoliyatining psixologik xususiyatlarini o'rganuvchi ko'plab olimlar xulq-atvorni o'zgartirishning turli usullarini, sportchilarning sa'y-harakatlarini boshqarish va ularning xatti-harakatlarini shakllantirish uchun operativ yondashuvni taklif qilishdi. Xulq-atvorni o'zgartirish tamoyillarini sport faoliyati sharoitlariga tatbiq etish murabbiydan nafaqat bilimni, balki alohida instinktini ham talab qiladi. U o'z xulq-atvorini ongli ravishda boshqara olishi va sportdagi o'ziga xos ijobiy va salbiy ta'sirlarni tartibga sola olishi kerak. Murabbiy sport faoliyati uchun motivatsiyani rag'batlantirishning tegishli (tasdiqlangan) usullaridan foydalanishi kerak, chunki sportchiga foyda keltirmaydigan turli xil motivatsiya usullaridan olingan uzoq muddatli yoki qisqa muddatli ta'sirlar oxir-oqibatda istalmagan oqibatlarga olib keladi. Sport mashg'ulotlariga motivatsiyani rivojlantirishning ba'zi usullarini sanab o'tamiz. Murabbiy yangi boshlovchi sportchilarga o'zlarini va raqiblarini mag'lub etish jozibadorligi haqida to'g'ridan-to'g'ri aytib berishi mumkin. To'siqni yengib o'tish uchun motivatsiya va undan qoniqish haqiqatan ham kuchli rag'batdir va ular nafaqat sportda namoyon bo'lishi mumkin.

Sport tajribasida ayol sportchilar duch kelishi mumkin bo'lgan eng oddiy va erta stressdir. Ko'pgina sport turlarini tavsiflovchi qiyin sharoitlarda muvaffaqiyatga erishish, ayniqsa, ba'zi talablar bajarilgan taqdirda, yoshlarga keyingi hayotda katta foyda keltiradi:

1. Mashg'ulotning birinchi bosqichida sportchi stressni yengishning ijobiy ahamiyatini alohida ta'kidlaydi va sport bilan faol shug'ullanishga undaydi.
2. Shaxsga nisbatan muvaffaqiyatga erishish imkoniyati beriladi, ya'ni unga asossiz talablar qo'yilmaydi. Masalan, sportchidan chempion bo'lish talabi. U shunchaki - o'zining barcha qobiliyatlarini ochib berishi va o'zini takomillashtirishga intilishi kerak.
3. Ayol sportchilar duch keladigan jismoniy va hissiy stress, hali og'ir yuklamalarga moslashmagan tananing fiziologik va psixologik imkoniyatlaridan oshmasligi kerak.

Xulosa: Xotima qilib oladigan bo'lsak yosh bolalarni sport bilan shug'ullanishiga qiziqtirish uchun bir qancha usullar borligini yuqorida ko'rib chiqdik va ularning yoshlik davrida turli sport turlariga qiziqishini tabiiy hol deb baholashimiz



mumkin, lekin har bir ota-ona o'z farzandining qaysi sport turiga ko'proq moyilligi borligini aniqlab olishi, shundan so'ng sport turiga bo'lgan sadaqati va qiziqishini turli yo'llar bilan oshirib, mustahkamlab borishi kerak. Badiiy gimnastikada ichki motivni rivojlantirishda murabbiyning roli ham muhim hisoblanadi chunki murabbiy har doim shug'ullanuvchining ichki kechinmalarini, ruhiy holatini biladi va shunga qarab yuklamalarni to'g'ri taqsimlashi kerak bo'ladi, do'stona munosabatni kerakli paytda ko'rsata olish, rag'batlantirishni bilishi muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Aseev V. G. Xulq-atvor va shaxsni shakllantirish motivatsiyasi / V. G. Aseev. - M.: Mysl, 2000. - 158 b. - ISBN 5-699-17560-1.
2. Afanasyeva N.V.. 9-11 yoshli bolalar uchun muvaffaqiyat motivatsiyasi matni bo'yicha qo'llanma / - M.: KOGITO-CENTER, 1988. - 49 p.
3. Bogdanova D. Ya. Sportning qiziqarli psixologiyasi / D. Ya . - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1993. - 240 b.
4. Venger A.L. Kichik maktab o'quvchilarini psixologik tekshirish/A.L. Venger, G. A. Tsukerman. - M.: VLADOS-PRESS, 2007. - 160 p.: kasal. - (Maktab psixologi kutubxonasi). - ISBN 978-5-305-00017-7.

УЎР 796.322

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТИНИ

РИВОЖЛАНТИРИШ

Талаба: Омонова Зарнигор Илёс қизи

Илмий раҳбар: профессор Ш.К.Павлов

Ўсмирлик даврида тез югуриш технологиясини ўрганиш учун физиологик имкониятлар пайдо бўлади. Тезкорликни ривожлантириш воситалари сирасига имкон чегарасидаги ёки чегара олди тезлик билан 20 м дан 60 м гача югуриш, майда қадамлаб югуриб, кейин тезлашиш, шунингдек, мушакларнинг зўриқишига кўра бир-бирига зид машқлар киради.

Тезкорликни тарбиялашда қўлланиладиган жисмоний машқлар тузилишига кўра махсус ҳаракат кўникмаларига яқин бўлиши лозим. Бошқача айтганда, спорт ихтисослашуви доирасида тезкорликни ривожлантириш учун самарали воситалар сифатида техник жиҳатдан мукамал ҳаракат шакллари тилга олиш зарур бўлиб, улар максимал тезликда бажарилиши мумкин. Ҳар бир машқнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, охирига бориб унинг тезлиги пасаймасин. Тезлик пасайгач, машқни такроран бажариш ўз маъносини йўқотади: тезлик кўтарилмайди. Толиқиш асоратлари бўлган ҳолда тезлик



машқларини такрорлаш тезлик чидамлилигини ривожлантириш воситаси саналади.

Тадқиқот давомида ўтказилган кўп сонли тажрибалар натижаси шуни англатадики, ҳар томонлама яхши тайёргарликсиз, замонавий гандболга қўйилган талабларни бажариш имконияти бўлмайд.

Бунда энг муҳим рол, нафақат жисмоний куч ва ҳаракат координацияси ҳисобига, балки доимий катталиқ массасини енгиб ўтишдаги мускулларни қисқариш тезлиги ҳисобига қисқа вақт ичида катта куч намоён бўлишни тавсияловчи тезкор-куч сифатларни ривожланиш даражасига берилди. Бундан келиб чиқадики, тана тезкорлигини ошириш учун, ҳаракат давомийлиги ва ахамиятига сарфланган кучни кўпайтириш ёки тана вазнини камайтириш лозим. Аммо, спортчи ўз тана вазнини ёки стандарт спорт анжоми оғирлигини (гандбол тўпи) ва ҳаракат вақтини камайтира олмайди. Шунинг учун тезкор-куч сифатларини яхшилаш учун мускулларнинг “портлаш кучи”ни ошириш зарур.

Тадқиқотнинг мақсади: Ёш гандболчиларни рационал имкониятларини оширишга, жисмоний қобилатларини ҳар томонлама ривожлантиришга ҳамда тезкор-куч сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган восита ва услубларни оптимоллаштириш ва амалётга тадбиқ этишга қаратилади.

Тадқиқотнинг вазифалари: 1. Юқоридаги мақсадга мувоффақиятли эришиш учун, қуйидаги, тадқиқот вазифалари белгилаб олинди.

2. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш воситалари усул ва услубларини илмий ва назарий жиҳатларини ўрганиш.

3. Машғулот жараёнида ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда қўлланилаётган восита ва услубларни тадқиқ қилиш.

4. Тадқиқотдан олинган натижаларни умумлаштирган ҳолда амалий тавсиялар бериш.

Тадқиқотнинг усуллари. Биз тадқиқод олиб бориш учун белгилаб олган вазифаларимизни амалга ошириш учун тадқиқотимизда қуйидаги усуллардан фойдаландик.

1. Махсус адабиёт ва илмий методик мақолалар ҳамда илмий ишларнинг таҳлили.

2. Педагогик назорат.

3. Математик статистик.

Тадқиқотни ташкилий ва услубий ечими. Тадқиқотни 2016-2017 ўқув йили давомида олиб борилди. Унда Тошкент шаҳар Яккасарой тумани гандболга ихтисослашган 2-сонли БЎСМ нинг “Дастлабки тайёргарлик” босқичида тарбияланувчи гандболчиларнинг тезкор-куч сифатлари тадқиқ қилинди. Ушбу



гуруҳдан 10 та гандболчи тажриба гуруҳи қилиб танлаб олинди ва тадқиқот давомида уларнинг тезкор-куч сифатлари назорат қилиб борилди.

**Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатлари даражаси кўрсаткичлари.
(тажриба гуруҳи)**

№	Ф.И.Ш	Тестлар														
		Юқори стартдан 30метрга югуриш (сония)			Баландлиқка сакраш (см) Абалаков усулида			Жойдан узунлиқка сакраш (см)			Жойдан уч хатлаб сакраш (м)			Теннис тўпини узоқлиқка отиш (м)		
		т/о	т/к	ў/с	т/о	т/к	ў/с	т/о	т/к	ў/с	т/о	т/к	ў/с	т/о	т/к	ў/с
1.	Ив В.	6,54	6,41	0,13	38,5	41,7	3,2	108,7	110,5	1,8	4,65	4,85	0,20	32	35	3
2.	Пв Б.	6,69	6,42	0,27	37,7	38,9	1,2	101,8	107,6	5,8	4,70	4,95	0,25	35	36	2
3.	Кв Р.	6,74	6,50	0,24	39,6	40,5	0,9	110,3	114,7	4,4	4,40	4,60	0,20	33	34	1
4.	Хв П.	6,78	6,60	0,18	32,3	44,6	2,3	112,4	114,0	1,6	4,65	4,80	0,15	30	32	2
5.	Эв Е.	6,54	6,42	0,12	38,9	41,7	2,8	134,5	136,1	1,6	4,75	4,90	0,15	32	33	1
6.	Св М.	6,73	6,50	0,23	34,1	44,8	0,7	136,7	139,2	2,5	4,55	4,70	0,15	34	36	2
7.	Дн Д.	6,67	6,42	0,25	31,8	42,7	0,9	123,1	123,8	0,7	4,70	4,90	0,20	28	31	3
8.	Фв И.	6,75	6,50	0,25	38,3	49,6	1,3	128,7	131,2	2,5	4,70	4,90	0,20	28	29	1
9.	Шв А.	6,63	6,51	0,12	38,3	49,0	0,7	115,7	119,1	3,4	4,55	4,75	0,20	30	31	1
10.	Пв А.	6,81	6,62	0,19	39,5	42,7	1,2	121,6	123,8	2,2	4,70	4,85	0,15	29	32	3
	X	6,68	6,49	0,19	34,9	46,4	1,5	119,3	122	2,6	4,63	4,82	0,18	31,1	32,9	1,9

Изоҳ: т/о - тадқиқотдан олдин, т/к - тадқиқотдан кейин, ў/с - ўсиш суръати.

Олиб борилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, 10-12 ёшли гандболчилардан иборат тажриба гуруҳида тезкор-куч сифатига оид кўрсаткичлар педагогик тадқиқотдан олдингига нисбатан бироз фарқ қилди, тажриба гуруҳи гандболчиларининг тезкор-куч сифати сезиларли даражада ўсганлигининг гувоҳи бўлди.

Тадқиқот давомида ўтказилган кўп сонли тажрибалар натижаси шуни англатадики, ҳар томонлама яхши тайёргарликсиз, замонавий гандболга қўйилган талабларни бажариш имконияти бўлмайди. Бунда энг муҳим рол, нафақат жисмоний куч ва ҳаракат координацияси ҳисобига, балки доимий катталиқ массасини енгиб ўтишдаги мускулларни қисқариш тезлиги ҳисобига қисқа вақт ичида катта куч намоён бўлишни тавсияловчи тезкор-куч сифатларни ривожланиш даражасига берилди. Бундан келиб чиқадики, тана тезкорлигини ошириш учун, ҳаракат давомийлиги ва ахамиятига сарфланган кучни кўпайтириш ёки тана вазнини камайтириш лозим. Аммо, спортчи ўз тана вазнини ёки стандарт спорт анжومي оғирлигини (гандбол тўпи) ва ҳаракат



вақтини камайтира олмайди. Шунинг учун тезкор-куч сифатларини яхшилаш учун мускулларнинг “портлаш кучи”ни ошириш зарур. Ёш гандболчиларни тайёрлаш ўзига хос хусусиятларга эга. Болалар ва ўсмирлар спорт коллективидаги ўқув-машғулоти ишларини тўғри ташкил этишда буларни ҳисобга олиш лозим, агар болаларни ўқитиш ва уларнинг такомиллашиш жараёни мунтазам равишда, ўсиб бораётган организмнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб ишлаб чиқилган ва илмий асосланган план асосида амалга оширилса, бу жараён самарали бўлиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005.
2. Павлов Ш.К, Юсупов З.Э. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини самарадорлигини ошириш технологияси. Услубий қўлланма 2015й.
3. “Handball” Training. Werner Grage 2012.

УЎР 796.322

УМУМИЙ БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ГАНДБОЛ СПОРТ ТУРИ БЎЙИЧА ЖИСМОНИЙ, ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ТЕКШИРИШ ВА ТАҚҚОСЛАШ

Талаба: Қаҳҳоров Умиджон Хамза ўғли
Илмий раҳбар: Юсупова Замира Эсембековна

Ўзига хос тарихга эга бўлган гандбол спорт тури ҳам нафақат бутун дунёда балки Ўзбекистонда ҳам жадал ривожланиб бормоқда. Гандбол спорт тури ўз моҳияти, мазмуни ва турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда. Гандбол спорт турининг халқаро миқёсда ривожланиб бориши, жамоалар орасидаги рақобатни, ғалабага бўлган курашни, терма жамоа ва клубларнинг тайёргарлик жараёнлари самарадорлигини оширишни тақазо этмоқда.

Маълумки, йилдан-йилга гандбол спортининг машқлар дастури янгича мазмун ва моҳиятга эга бўлиб, ижро этилаётган ҳаракат комбинациялари борган сари мураккаблашиб бормоқда.

Таъкидлаш жоизки, "катта" спортга олиб чикувчи кўп йиллик тайёргарлик тизимидан жой олган дастлабки танлов ва спортга йўналтириш жараёни замонавий спортнинг ўта долзарб ва фундаментал аҳамиятга эга масалаларидан биридир.



Тадқиқотнинг мақсади. Умумий босқич талабаларининг гандбол спорт тури бўйича жисмоний, техник тайёргарлигини ривожлантириш ва кўникма, малакаларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифаси: Юқоридаги мақсадни ҳаётга тадбиқ қилиш учун қуйидаги вазифалар амалга оширилади.

1. Мавзуга тааллуқли адабиёт манбааларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.
2. Умумий босқич талабаларининг гандбол спорт тури бўйича жисмоний, техник тайёргарлигини аниқлаш.
3. Тажриба давомида олинган натижаларни қиёсий таҳлил қилиш.

Тадқиқот ишида қуйидаги илмий услублардан фойдаланилди:

1. Илмий адабиёт манбааларини таҳлил этиш ва илмий-услубий тажрибаларни умумлаштириш.
2. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари қабул қилиш.
3. Тажриба ва кузатиш натижаларини математик статистик усуллар орқали таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг объекти ва контингенти. Тадқиқот ишлари 2022-2023 йиллар давомида ЎзДЖТСУ “Спорт ўйинлари” факультети II босқич ВБ 51-21, ББ 51-21 гуруҳ талабалари билан ўтказилди. Тадқиқотнинг объектига ЎзДЖТСУ “Спорт ўйинлари” факультети II босқич ББ 51-21 гуруҳидан 10 нафар талабаларни тажриба гуруҳи, ВБ 51-21 гуруҳидан 10 нафар талабаларни назорат гуруҳлар қилиб олдик ва ушбу тажриба, назорат гуруҳларида талабаларнинг жисмоний, техник тайёргарликларини ривожлантириш бўйича 4 ой мобайнида тадқиқот ишлари олиб борилди. Олиб борилган илмий тадқиқот ишлари таҳлил қилинди, тадқиқотдан олдинги олинган натижалар тадқиқотдан кейингиси билан солиштирилди ҳамда математик статистика усуллари билан олинган маълумотлар таҳлил қилинди.

Талабаларнинг жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олиб машқлар шиддатини оширишга қаратиш зарур. Шуғулланувчиларнинг динамик характердаги машқларни хар ҳил темпда бажаришга ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

Албатта бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган назорат ва тажриба гуруҳлари таркибига кирган иккинчи босқич талаба қизларининг жисмоний техник тайёргарлиги, малакали гандболчилардан анча йироқда бўлиб, улар “Гандбол” дарси шароитида шуғулланувчи спортчилар тоифасига мансубдир. Лекин шундай бўлсада, биз талаба қизлардан жисмоний, техник тайёргарлик ва ўйин машқларини ўз ичига олган педагогик тадқиқот давомида қандай шаклланиши мумкинлигини назоратга олдик.



Талаба қизларнинг жисмоний, техник тайёргарлигини махсус тестлар ёрдамида педагогик тажриба ўтказилди. Натижалар қуйидаги жадвалда келтирилди.

Умумий босқич талабаларининг жисмоний, техник тайёргарлигини ўсиш суръатининг қиёсий таҳлили (тадқиқотдан олдин ва кейин, n=10)

№	Тестлар	Тажриба гуруҳи				Назорат гуруҳи			
		т/о		т/к		т/о		т/к	
		$\dot{X} \pm \sigma$	V, %						
1.	30 м га тўпни ерга уриб олиб югуриш (сония)	5,6±0,3	5,3	5,1±0,3	5,8	6,0±0,3	5	5,5±0,4	7,2
2.	Тўпни узоқликка тўғри отиш (метр)	25,1±3,3	13,1	30,1±3,4	11,2	22,3±4,3	19,2	25,3±4,3	16,9
3.	100 метрга моксимон югуриш (сония, 10x10)	29,1±1,1	3,7	28,4±1,0	3,5	28,4±1,2	4,2	28,0±1,2	4,2
4.	Махсус мажмуавий машқ (сония)	15,6±0,7	4,4	14,9±0,6	4,0	16,0±0,9	5,6	15,5±0,8	5,1

Олинган натижаларнинг қиёсий таҳлилига назар соладиган бўлсак, тажриба гуруҳимизда шуғулланган талаба қизларимизнинг тестлар бўйича тадқиқотдан олдинги қайд этган натижаларига нисбатан тадқиқотдан кейинги натижалари маълум даражада ўсганлигини кўришимиз мумкин.

Тажриба ва назорат гуруҳларининг тадқиқотдан олдинги ва кейинги натижаларини ўзаро қиёсий таҳлил қиладиган бўлсак, бу ерда тажриба гуруҳимизда шуғулланган талаба қизларимизнинг жисмоний техник-тактик тайёргарликни баҳолаш учун олинган тестлар бўйича қайд этган натижалари назорат гуруҳида шуғулланувчи талаба қизларникига қараганда анча яхши эканлигидан далолат беради.

Хулоса. Умумий босқич талабалари учун гандбол машғулотларида турли шиддатларда жисмоний, техник тайёргарликни ривожлантириш олиб борилад экан, шу жумладан, машғулот жараёнини 30-40 % ни умумий жисмоний тайёргарлик ва қолган 60 % ни техник-тактик тайёргарлик ташкил этар экан. Ушбу кўрсаткичларга жавобан, жисмоний, техник тайёргарлик бир-бирига боғлиқ ҳолда баравар ривожлантириш зарур деб ҳисоблаймиз.



Юқорида келтирилган фикрларни инобатга олиб шундай хулоса қилиш мумкинки, гандбол машғулотида талаба қизларнинг жисмоний сифатларини техник тайёргарлик билан боғлиқ ҳолда ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

Бундан ташқари аёллар спортида фаолият олиб боровчи ҳар бир мутахассис, аёллар организмнинг жисмоний имкониятларини, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёрланганлик даражалари ҳамда улар организмнинг ўзига ҳос хусусиятларини яхши билиши ва машғулотида жараёнида буларни инобатга олиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N., Isroilov R.I., “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol)” – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye.. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-T.: “Fan va texnologiya”, 2017, 408-410 bet.
3. Pavlov Sh.K., Abdurazmanov F.A. Gandbol. Darslik. T., 2005.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: “ITA-PRESS”, 2014. 296 bet.
5. SH.F.To‘laganov, M.M.Raxmanova, R.R.Kariyeva. Sport va harakatli o‘yinlar (Gandbol). Toshkent 2020.

УЎР 796.322

ГАНДБОЛ ИХТИСОСЛИГИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ “СПМО” МАШҒУЛОТЛАРИДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Талаба: Қурбонбоев Жавохир Анвар ўғли
Илмий раҳбар: Р.И.Исроилов

Спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчиларни тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва мураббий билан спортчи олдида янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади.

Спорт педагогик маҳоратини ошириш фани талабаларда спорт педагогик маҳоратни шакллантиришга асос бўлади, балки уларда маънавий-ахлоқий, интеллектуал ва умуминсоний хислатларни камол топишига тurtки беради. СПМО машғулотида мақсад ва вазифалари талабаларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларни



мукаммал ўзлаштириш имконини беради. Бўлажак кадрларни таълим муассасалари, БЎСМлар, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларида зарур бўлган касбий, илмий-педагогик ва ташкилотчилик қобилиятларини шакллантиради. Ушбу фанни мукаммал ўзлаштирилиши жойларда спорт машғулотлари, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, спорт турларини янада оммавийлаштириш, малакали спорт заҳиралари ва маҳоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширади. Ҳар томонлама жисмоний тайергарлик – ҳозирги замон гандболида юқори натижаларни қўлга киритиш учун асосдир.

Спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчиларни тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва мураббий билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишга мажбур этади.

Спорт педагогик маҳоратини ошириш фани талабаларда спорт педагогик маҳоратни шакллантиришга асос бўлади, балки уларда маънавий-ахлоқий, интеллектуал ва умуминсоний хислатларни камол топишига тurtки беради. СПМО машғулотларининг мақсад ва вазифалари талабаларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларни мукаммал ўзлаштириш имконини беради. Бўлажак кадрларни таълим муассасалари, БЎСМлар, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларида зарур бўлган касбий, илмий-педагогик ва ташкилотчилик қобилиятларини шакллантиради. Ушбу фанни мукаммал ўзлаштирилиши жойларда спорт машғулотлари, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, спорт турларини янада оммавийлаштириш, малакали спорт заҳиралари ва маҳоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширади. Ҳар томонлама жисмоний тайергарлик – ҳозирги замон гандболида юқори натижаларни қўлга киритиш учун асосдир.

Тадқиқотнинг мақсади: Гандбол ихтисослиги дастуридан ўрин олган СПМО машғулотларида таълим олаётган талаба, қизларининг махсус жисмоний тайергарлигини риволантириш ҳамда назорат қилиш орқали, юкламаларни организмга қай даражада таъсир этаётганлигини махсус тестлар ёрдамида аниқлаш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг вазифалари: Тадқиқотимизнинг мақсадига эришишда биз куйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

Мавзуга оид илмий адабиётлар ва илмий мақолаларни ўрганиш.

СПМО машғулотларида қўлланилаётган юкламаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Талабаларнинг махсус жисмоний тайергарлигини тестлар асосида баҳолаш ҳамда таҳлил қилиш.



Биз тавсия этган машқлар асосида машғулот ўтиш.

Тадқиқотнинг усуллари.

Илмий адабиётлар таҳлили.

Педагогик назорат.

Тестлар қабул қилиш.

Математик ҳисоблаш.

Тадқиқот ишларининг ташкил этилиши. Тадқиқот иши 2021–2022 ўқув йили давомида олиб борилди. Унда ЎзДЖТСУнинг гандбол ихтисослиги I-босқич ГБ 51-21 гуруҳ талаба қизларининг СПМО машғулотларида махсус жисмоний тайёргарликлари назорат қилинди.

Ушбу гуруҳнинг 10 нафар талаба қизлари тажриба гуруҳи қилиб танлаб олинди ва тадқиқот ишлари 6 ой давомида улар билан биргаликда амалга оширилди.

Машғулотларда махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар тўплами берилиши, ушбу машқларнинг талабалар организмига таъсири мунтазам кузатилди.

Бундан ташқари гандбол ихтисослиги гуруҳларида режалаштирилган СПМО ўқув-машғулотлари ўрганилиб, таҳлил қилинди ва талабаларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда қўлланилаётган машғулот юкламалари ўрганилди.

Тадқиқот олиб бориш жараёнида малакали профессор-ўқитувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш борасидаги амалий тажрибалари ўрганилди ва фикр-мулоҳазалари тингланди.

Мусобоқаларда иштирок этиш гандболчиларнинг маҳоратини оширишга ёрдам беради. Аммо сифатларни тарбиялаш ёшга хос хусусиятларга боғлиқ бўлади. Гандболда индивидуаллик қуйидагича амалга оширилади: ёши, жинси, ўйин амплуасига қараб, антопометрик биологик ҳолат. Тайёргарлик ўсишининг асосий шартларидан бири машғулот юкламаларини оқилона оширишдир. Фақат бу ҳолда юклама дара-жаси шуғуланувчи иш қобилиятини ҳисобга олган ҳолда берилади. Машғулот юкламаларини шундай танлаш лозимки, унда ҳар бир шуғуланувчига индивидуал, гуруҳ гандболчиларига ушбу босқичдаги иш қобилиятини ҳисобга олиб берилади. Талабаларнинг жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олиб машқлар шиддатини оширишга қаратиш зарур. Шуғуланувчиларнинг динамик характердаги машқларни ҳар ҳил темпда бажаришга ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

Албатта бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган тажриба гуруҳида таркибига кирган иккинчи босқич талаба қизларининг жисмоний тайёргарлиги, малакали гандболчилардан анча йироқда бўлиб, улар СПМО гандбол дарси шароитида шуғуланувчи спортчилар тоифасига мансубдир.



СПМО машғулотларида талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш мақсадида тажриба гуруҳига танлаб олинган талабаларни махсус тестлар ёрдамида тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейин назорат қилинди натижалар 1-жадвалда акс эттирилган.

1-жадвал.

Талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш бўйича олинган тест натижалари

№	Ф.И.Ш	30 м га югуриш (сония)		30 м га тўп билан устунлар аро югуриш (сония)		100 м га моккисимон югуриш (сония)		Узоқ масофага тўп улоқтириш (500 грамм) (метр)	
		т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к
1	С-ва М	7.0	6.5	7.3	6.9	30.4	30.0	15	17
2	Н-ва К	6.6	6.0	6.7	6.2	30.2	29.9	16	17
3	Н-ва Н	6.4	5.9	6.5	6.2	28.5	28.1	14	16
4	О-ва З	6.7	6.1	7.9	7.0	30.3	29.7	17	20
5	С-ва Д	5.0	4.9	5.5	5.1	25.6	25.0	23	27
6	С-ва М	5.9	5.1	6.5	6.3	30.1	29.5	20	21
7	Х-ва Д	6.3	5.5	6.9	6.6	29.3	29.0	15	18
8	У-ва Г	6.0	5.7	6.2	5.6	27.8	27.6	16	18
9	У-ва А	6.1	5.6	6.3	5.9	27.5	27.0	18	20
10	З-ва Г	6.5	6.1	6.5	6.3	30.9	30.1	16	17
	Ў	6.2	5.7	6.6	6.2	29.0	28.6	17.0	19.8

Шуғулланувчиларнинг тайёрлов даврида жисмоний сифатлари қай даражада такомиллашганлигини тест натижаларининг ўртача кўрсаткичларини солиштириш орқали ифодаланади. Ўртача кўрсаткичларини солиштиришда шуғулланувчиларда ўтказилган тадқиқотдан олдинги ва кейинги назорат тестлари кўрсаткичларининг ўртача арифметик қиймат ва ўртача квадратик оғиш (σ) ҳамда сочилиш меъёрини ифодалайдиган нисбий кўрсаткичлар (вариация коэффиценти, V) солиштирилди.

Спорт амалиётида ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги вариация коэффицентиининг қийматига боғлиқ ҳолда қуйидагича баҳоланади:

- $0 \div 10\%$ бўлса, кичик;
- $11 \div 20\%$ бўлса, ўртача;
- $V > 20\%$ бўлса, катта.

2-жадвал.

Талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш бўйича олинган тест натижаларининг ўртача кўрсаткичларини солиштириш

№	Тестлар	Тадқиқот бошида		Тадқиқот охирида	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$V, \%$	$\bar{X} \pm \sigma$	$V, \%$
1.	30 м га югуриш (секунд)	6.2 ± 0.55	8.8%	5.7 ± 0.48	8.4%



2.	30 м га тўп билан устунлар аро югуриш (<i>секунд</i>)	6.6 ± 0.64	9.7%	6.2 ± 0.54	8.7%
3.	100 м га моккисимон югуриш (<i>секунд</i>)	29.0 ± 1.68	5.8%	28.6 ± 1.65	5.7%
4.	Узоқ масофага тўп улоктириш (<i>метр</i>)	17.0 ± 2.7	15.8%	19.8 ± 3.29	16.6%

Демак, шуғулланувчиларнинг СПМО машғулотларида махсус жисмоний тайёргарлигини ривожланганлик кўрсаткичлари тажриба бошида ҳамда охирида 30 м га югуриш, 30 м га тўп билан устунлар аро югуриш ва 100 м га моккисимон югуришда кичик, узоқ масофага тўп улоктиришда эса ўртача меъёрни ифодалайди.

Хулоса. Хулоса қилиб шуни таъкидлаш мумкинки, тайёрлов даврида гандболчиларнинг жисмоний сифатларини такомиллашганлик даражасини таҳлил қилиш мақсадида тадқиқот бошида ва охирида тестлар олинди, натижалар таҳлил қилинди ҳамда натижа кўрсаткичларнинг гандболчиларнинг жисмоний сифатларини такомиллашганлигини белгилайдиган тест натижаларининг ўртача кўрсаткичлари солиштирилди.

Тест натижалари кўрсаткичларининг тебранувчанлигини вариация коэффициентда солиштирилганда гандболчиларнинг тайёрлов даврида жисмоний сифатларини такомиллаштириш натижасида тажриба бошида олинган тест натижаларига нисбатан тажриба охиридаги натижалар фоизлар нисбатида ҳам камайганлигини кўрсатди.

Яъни, 30 м га югуриш тажриба бошида вариация коэффициентида 8.8% бўлса, тажриба охирида 8.4% натижа кўрсатган. 30 м га тўп билан устунлар аро югуриш тажриба бошида вариация коэффициентида 9.7% бўлган бўлса, тажриба охиридаги натижаларда 8.7% ни ташкил қилди. 100 м га моккисимон югуришда вариация коэффициенти 5.8%, тажриба охиридаги натижалар 5.7% бўлганлигини ҳамда узоқ масофага тўп улоктириш тажриба бошида 15.8% ни кўрсатди. Тажриба охирида эса натижа кўтарилганлиги, яъни 16.6% бўлганлиги аниқланди.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Абдурахманов Ф.А. “Теория и методика гандбола”, Учебное пособие – Т.: Pmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021. 276 стр.

2. Мўминов А.Ш. “Гандболчи талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси”, “FAN-SPORTGA” илмий назарий журнали 6-сон, 2021 йил.



3. Исроилов Р.И. “Мусобақа фаолиятида гандбол жамоаларининг ўйин самарадорлигини баҳолаш”, “FAN-SPORTGA” илмий назарий журнали 6-сон, 2021 йил.

4. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N., Isroilov R.I., “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol)” – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. 13-bet.

УЎР 796.322

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ СТАНДАРТ ВАЗИЯТЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Талаба: **Рузиева Рухшона Шермуродовна**

Илмий раҳбар: профессор **Ш.К.Павлов**

Замонавий гандболда юқори натижаларга эришишда фақат ўта шаклланган жисмоний, техник, тактик ва рухий тайёргарлик эвазига амалга ошириш мумкин. Гандбол атлетик спорт турларидан бири ҳисобланиб, бунда бир жамоа ўйинчилари рақиб устидан устунликка эришиш учун ўз режаларини яширган ҳолда рақиб режасини очишга ҳаракат қилади. Шунинг учун бу ўйинни рақибларнинг ўзаро спорт беллашуви деб юритиш мумкин. Тажрибали ва иқтидорли ёш тадқиқотчилар томонидан спорт машғулотларини ташкил қилишнинг ҳалқаро андозаларини етакчи мураббийларнинг иш тажрибалари билан давр талаблари асосидаги фаолиятлари изчиллик билан ўрганилмоқда. Юқоридаги амалий тадбирларни таъкидлашдан мақсад шундаки, уларни амалий ва назарий жиҳатдан ташкил қилиш асосида фаолият кўрсатишни кўпинча илмий ходимлар тажрибали мутахассислар томонидан амалга оширилиб борилади.

Тадқиқотнинг мақсади: Юқори малакали гандболчиларнинг ўқув-машғулотларининг педагогик назорати асосида ҳужум техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини мусобақа жараёнида баҳолаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Малакали гандболчиларнинг ўқув-машғулотларида юкламалар меъёрини ва талабаларнинг машғулот жараёнини ўрганиб чиқиш.

Машғулот ва ўқув ўйин фаолиятини таҳлили асосида гандболчиларнинг ҳужум самарадорлигини ошириш йўллари аниқлаш.

Гандболчиларнинг мусобақа фаолиятида ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш ҳамда олинган натижаларни таҳлил қилиш.

Тадқиқотдан олинган натижаларни умумлаштирган ҳолда амалий тавсиялар бериш.



Тадқиқотнинг усуллари.

1. Махсус адабиёт ва илмий методик мақолалар ҳамда илмий ишларнинг таҳлили.

2. Педагогик назорат.

3. Математик статистик.

Тадқиқот ишлари 2021-2022 ўқув йили давомида олиб борилди. Унда Тошкент шаҳрининг “ТОШКЕНТ” жамоаси гандболчиларининг ҳужумда стандарт вазиятлардан фойдаланиши, техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлигини аниқлаш ва уларни мусобақа фаолиятида таҳлил қилиш борасида тадқиқот ишлари ўтказилди.

Ушбу жамоадан 10 та гандболчи тажриба гуруҳи қилиб танлаб олинди ва тадқиқот давомида уларнинг ҳужум техник-тактик ҳаракатлари назоратга олинди.

Машғулотларда ҳужум техник-тактик тайёргарлик бўйича машқлар тўплами берилиши, ушбу машқларни гандболчиларнинг ўйиндаги ҳужум самарадорлигига таъсири мунтазам кузатилди.

Бундан ташқари тадқиқот давомида малакали профессор-ўқитувчиларнинг, илмий тадқиқот олиб бориш, амалий тажрибалар ўтказиш, гандболчиларнинг ҳужум техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини аниқлаш, жумладан, ҳужумда стандарт вазиятларни назоратга олиш уларни таҳлил қилиш юзасидан фикр-мулоҳазалари тингланди.

Гандболчилардан ҳар бир ҳужумни уюшқоқлик билан ташкил этиш ва техник-тактик ҳаракатларни аниқ ижро этган ҳолда ҳужумларни самарали яқунлаш талаб этилади. Агарда улар ташкил этган ҳужумларини гол билан яқунлай олмасалар аксинча ўз дарвозаларидан тўп олиб чиқишлари эҳтимолдан ҳоли эмас.

Биз тадқиқотимиз мақсад ва вазифаларини амалга ошириш учун “ТОШКЕНТ” жамоаси машғулотларида гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини ўрганиб чиқдик ҳамда самарадорлигини назорат қилдик ва натижалар қуйидаги жадвалда акс эттирилган. Гандболда кўп марталаб жамоа бўлиб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.



1-жадвал.

**Гандболчиларининг ўқув машғулот ўйинларида амплуа бўйича бир учрашувда қайд этган хужумдаги техник-тактик ҳаракатлари.
(тадқиқотдан олдин).**

№	Техник-тактик ҳаракатлар	Чизик ўйинчилари			Бурчак ўйинчилари			Ярим ўрта ўйинчилари			Марказ ўйинчилари		
	Бажарилган ҳаракатлар	убх	абх	нбх	убх	абх	нбх	убх	абх	нбх	убх	абх	нбх
1.	Тўпни илиш	32	25	7	48	41	7	124	115	9	126	119	7
2.	Тўпни узатиш	35	28	7	47	43	4	119	112	7	122	114	8
3.	Алдаб ўтиш	18	15	3	14	10	4	23	17	6	29	21	8
4.	Тўп отиш	26	14	12	15	12	3	20	13	7	23	15	8
5.	Тўпсиз ўйнаш	12	8	4	7	4	3	11	9	7	13	11	2
	Жами	123	90	33	131	110	21	297	266	36	313	280	33
	Умумий самарадорлиги	73,1			83,9			89,5			89,4		

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Юқоридаги жадвалда қайд этилган натижаларни қисқача таҳлил қиладиган бўлсак, жамоанинг хужум самарадорлиги қуйидагича акс этмоқда. Жамоанинг чизик ўйинчиларининг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги 73,1 %, бурчак ўйинчиларининг хужум самарадорлиги эса 83,9 %, ярим ўрта ўйинчиларининг хужум самарадорлиги 89,5 %, марказ ўйинчиларининг хужум самарадорлиги эса 89,4 % натижаларни ташкил эмоқда. Таҳлил натижаларга кўра жамоанинг хужум самарадорлигига асосан марказ ва ярим ўрта ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларининг кўпроқ нафи теккан.

Биз тадқиқотимиз сўнгида яъни 6 ойдан сўнг 2022-йил ноябр-декабр ойларида тажриба гуруҳининг ўқув-машғулотларидаги ўқув ўйинларида қўлланилган восита усуллари самарадорлигини аниқлаш мақсадида, жамоанинг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такроран, мусобақа фаолиятида баҳоладик ва натижалар қуйидагича акс этган (2-жадвал).

2-жадвал.

**Гандболчиларининг ўқув-машғулот ўйинларида амплуа бўйича бир учрашувда қайд этган хужумдаги техник-тактик ҳаракатлари.
(тадқиқотдан кейин).**

№	Техник-тактик ҳаракатлар	Чизик ўйинчилари			Бурчак ўйинчилари			Ярим ўрта ўйинчилари			Марказ ўйинчилари		
	Бажарилган ҳаракатлар	убх	абх	нбх	убх	абх	нбх	убх	абх	нбх	убх	абх	нбх



1.	Тўпни илиш	36	27	9	50	44	6	127	118	9	129	123	6
2.	Тўпни узатиш	37	29	8	49	46	3	122	117	5	125	120	5
3.	Алдаб ўтиш	20	17	3	15	12	3	26	20	6	32	26	6
4.	Тўп отиш	28	17	11	17	13	4	21	15	6	25	17	8
5.	Тўпсиз ўйнаш	13	10	3	9	5	4	13	10	3	16	13	3
	Жами	134	100	34	140	120	20	309	280	29	327	299	28
	Умумий самарадорлиги	74,6			85,7			90,6			91,4		

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Тажриба гуруҳининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари тадқиқотдан кейинги қайд этган натижаларини таҳлил қилар эканмиз натижалар қуйидагича акс этмоқда, тадқиқотдан кейин жамоа гандболчилари яъни чизик ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 1,5 % га ўсган, бурчак ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги 1,8 % га, ярим ўрта ўйинчиларида бу кўрсаткич 1,1 % га, марказ ўйинчиларида эса 2 % га яхшиланган.

Ушбу натижаларни ўсишига, биз жамоанинг машғулот дастурига киритган машқлар ва воситалар муҳим омил бўлиб хизмат қилди.

Хулоса. Адабиётларни ўрганиб ва ўқув машғулот жараёнини таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келиш мумкин, гандболчиларнинг ҳужум самарадорлигини ошириш бўйича кўплаб илмий ишлар қилинган ва амалий тавсиялар қилинган, услубий қўлланмалар чоп этилган, лекин ўқув-машғулотларида улардан самарали фойдаланилмайди. Юқорида таъкидлаб ўтган маълумотлардан мураббийларимиз самарали фойдалансалар ўқув- машғулотларида шуғулланувчиларнинг спорт техник-тактик тайёргарлик даражаси юқори даражада ривожланган бўлар эди.

Тадқиқот натижалари шуни тақазо этдики, биз “ТОШКЕНТ” жамоасининг ўқув- машғулотларида қўллаган машқлар натижасида тажриба гуруҳининг ҳужумдаги техник-тактик тайёргарлиги, тадқиқотдан олдинги кўрсаткичларига кўра тайёргарлик даражаси ўсганлиги кузатилди.

Хулоса қилиб айтадиган булсак, таҳлил натижасига кура, тадқиқотимизнинг тажриба гуруҳида шуғулланувчи гандболчиларнинг ҳужумдаги шахсий техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги 4,4 % га, ампула бўйича бажарган техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги 2,0 % га ўсганлиги аниқланди. Ушбу натижалардан хулоса қиладиган булсак, тажриба гуруҳида олиб борилган



машғулотлар, ўқув ўйинлари, хужум самарадорлигини оширишда қўллаган комбинациялар ўз самарасини берган деб баҳолашимиз мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол: ЖТИ учун дарслик. 2005.
2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент – 2004й.
4. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т.: 2005.
1. Исеев Ш.Т. “Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш” (ўқув услубий қўлланма) Тошкент-2015 йил.

UO‘R 796.413

SPORT GIMNASTIKASI BO‘YICHA 7-8 YOSHLI BOLALARNING KOORDINATSIYA QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF 7-8 YEAR OLD CHILDREN THROUGH SPORTS GYMNASTICS

Toshpo‘latov Alijon Abdushukurovich, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh. O‘zbekiston

Tashpolatov Alijon Abdushukurovich, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik Uzbekistan

Annotatsiya. Mazkur maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarning harakat qobiliyatlarini shakllantirish bilan bog‘liq muammolar ko‘rib chiqilgan. 7-8 yoshli bolalarda koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanish darajasi aniqlangan, tajriba natijalari bo‘yicha qiyosiy tahlil o‘tkazilgan. Bolalarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan uslubiyat ishlab chiqilgan. Tadqiqot jarayonida bolalarning koordinatsiya qobiliyatlari baholangan va ishonchli farqlanish qayd etilgan.

Annotation. bstract. This article examines the problems related to the formation of motor skills of children of primary school age. The level of development of coordination skills in 7-8-year-old children was determined, and a comparative analysis was conducted based on the results of the experiment. A methodology aimed at developing children's coordination skills has been developed. In the course of the research, children's coordination skills were assessed and reliable differentiation was noted.

Kalit so‘zlar: sport gimnastikasi, koordinatsiya qobiliyatlari, gimnastika ko‘pkurashi.



Key words: sports gymnastics, coordination skills, gymnastic all-around.

Dolzarlighi. Kichik maktab yoshi harakat qobiliyatlarini shakllantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Bu yoshda yangi harakatlar yaxshi o‘zlashtiriladi, olding o‘rganilgan mashqlar mustahkamlanadi. Kichik maktab yoshida jismoniy, xususan koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun poydevor quriladi hamda koordinatsiyaga mashqlarni bajarish orqali bilim va ko‘nikmalar egallanadi ().

Ko‘pgina olimlar “koordinatsiya qobiliyatlari” tushunchasini turlicha ko‘rib chiqadilar. A.P. Matveyevning talqinicha, “koordinatsiya qobiliyatlari”; birinchidan, yangi harakat faoliyatlarini qurish va takrorlashda harakatlarni maqsadga muvofiq koordinatsiyalash qobiliyati; ikkinchidan, zarur bo‘lganda o‘zlashtirilgan harakat parametrlarini o‘zgartirish yoki o‘zgaruvchan sharoit tarablariga muvofiq boshqa harakatga qayta sozlanishda harakat koordinatsiyasini qayt qurish qobiliyatidir ().

Sensitiv davrda 7-8 yoshli o‘g‘il bolalarning ko‘rsatkichlari qiz bolalarning ko‘rsatkichlaridan sezilarli darajada farq qiladi. Bu davrda qiz bolalarga ancha murakkab-koordinatsiyali mashqlarni berish mumkin bo‘lsa-da, o‘g‘il bolalar uchun mazkur harakatlarni bajarish hali erta hisoblanadi. Shu sababli, o‘g‘il bolalar uchun sodda koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi mashqlardan foydalanish zarur. Zamonaviy bolalarda koordinatsiya qobiliyatlari yaxshi rivojlanmagan, chunki ular kompyuter, telefonda va boshqalar uzoq vaqt o‘tkazganliklari tufayli harakat faolligida tanqislik kuzatiladi. O‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida hayot uchun zarur bo‘lgan harakat mahorati va ko‘nikmalari shakllanadi, maxsus bilimlar egallanadi, axloqiy va irodaviy sifatlar tarbiyalanadi.

Jismoniy tayyorlanganlik darajasi o‘quvchining harakat imkoniyatlarini, shu jumladan harakatlarning yangi shakllarini o‘zlashtirish qobiliyati va egallangan harakat ko‘nikmalarini takomillashgan darajagacha yetkazish imkoniyatini belgilab beradi. Hatto eng sodda gimnastika mashqlari ham ancha murakkab vazifalarni nazarda tutadi, mashq qanchalik qiyin bo‘lsa, u koordinatsiya jihatdan shunchalik murakkablashib boradi. Gimnastika murakkab koordinatsiyali elementlardan tashkil topgan bo‘lib, tuzilmasiga ko‘ra yangi harakatlarni o‘zlashtirilishi mashqlarga ancha samarali o‘rgatish uchun zarur jismoniy bazani ta‘minlashga qodir bo‘lgan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va uslublarini muntazam takomillashtirib borishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. 7-8 yoshli bolalarda koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tanlangan vosita va uslublar samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari.

1. O‘rganilayotgan mavzu bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish;



2. 7-8 yoshli bolalarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus vositalarni ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish;

3. 7-8 yoshli bolalarda koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanish dinamikasini qayd qilish.

Tadqiqotni tashkil etish. Tadqiqot Toshkent sh. --- sonli BO'SM bazasida o'tkazildi. Tajribada jami 10 nafar 7-8 yoshli gimnastikachilar ishtirok etdi. Mazkur guruh "koordinatsiya qobiliyatlari" rivojlantirishga qaratilgan maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi bo'yicha shug'ullandilar.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi tadqiqot uslublardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, koordinatsiya qobiliyatlarini baholash, pedagogik tajriba va olingan ma'lumotlarni statistik qayta ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyati ostida harakat ayniqsa, ancha murakkab va to'satdan sodir bo'ladigan vazifalarini tezda, aniq, maqsadga muvofiq, tejamli va topqirlik bilan hal etish qobiliyatidir. Koordinatsiya qobiliyatlari – bu hilma-hil murakkab koordinatsiyali harakat vazifalarini ularni tuzilish darajasi bilan muvofiq ravishda hal etish jarayonida paydo bo'ladigan va harakat faoliyatlarini muvoffaqiyatli boshqarilishi bilan bog'liq inson organizmi xususiyatlarining yig'indisidir.

Tadqiqotning birinchi bosqichida 7-8 yoshli bolalarning koordinatsiya qobiliyatlarini baholashga qaratilgan pedagogik-nazorat testi o'tkazildi. Dastlabki tajribada olingan ma'lumotlar asosida bolalarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi tanlandi. So'ngra aynan dastlabki o'tkazilgan test bo'yicha oraliq testlash tadbirlari amalga oshirildi. Olingan natijalar Studentning t mezoni bo'yicha ishonchli farqlanishni aniqlash maqsadida, matematik statistika uslublari yordamida qayta ishlab chiqildi.

7-8 yoshli bolalar bilan o'tkazilgan oraliq testlash natijalarini qayta ishlab chiqish jarayonida testlash bosqichlari orasidagi ko'rsatkichlarda ishonchli farqlanish aniqlanmadi (**1-jadval**).

1-jadval

“3x10 m.ga mokisimon yugurish” testi bo'yicha 7-8 yoshli bolalarning natijalari

Bosqichlar	Ko'rsatkichlar					
	X	σ	m	V	t	P
I	10,87	1,64	0,55	14,99	2,1	≥ 0.05
II	9,19	1,08	0,37	11,75		

“3x10 m.ga mokisimon yugurish” testi bo'yicha dastlabki va oraliq testlash natijalarining o'sish dinamikasi 15,62% ni tashkil qildi.

2-jadval

“Romberg” sinovi bo'yicha statik muvozanat (s)



Bosqichlar	Ko'rsatkichlar					
	X	σ	m	V	t	P
I	9,8	4,17	1,38	42,63	2,1	≥ 0.05
II	10,45	2,24	3,47	21,55		

“Romberg” sinovi bo'yicha dastlabki va oraliq testlash natijalarining o'sish dinamikasi 6,63% ga teng bo'ldi.

3-jadval

“Oldinga uch marta o'mbaloq oshish” (s)

Bosqichlar	Ko'rsatkichlar					
	X	σ	m	V	t	P
I	6,85	1,45	0,47	21,19	2,1	≥ 0.05
II	6,98	1,10	0,38	15,8		

“Oldinga uch marta o'mbaloq oshish” testi bo'yicha dastlabki va oraliq testlash natijalarining o'sish dinamikasi 2,04% ni tashkil qildi.

Styudentning t mezonini aniqlash jarayonida ma'lum bo'ldiki, uchta testning barchasida qiyoslanayotgan kattaliklar statistik jihatdan ahamiyatsiz.

Shunday qilib, yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan kelib chiqqan holda shunday xulosa qilish mumkin, sport gimnastikasi bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolalarda koordinatsiya qobiliyatlari yaxshilangan. Biroq ushbu qobiliyatlarning mukammal rivojlanishi uchun ma'lum vaqt ham qo'shimcha uslubiyatlardan foydalanish talab qilinadi.

Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, bolalar bu davrda bolalar barcha harakatlarni, shu jumladan mashqlarni harakatli o'yinlar orqali yaxshiroq idrok etganliklari sababli koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ulardan samarali foydalanish zarur. Shuningdek, mashg'ulot jarayonlariga sport gimnastikasiga xos bo'lgan murakkab-koordinatsiyali harakatlarni oson idrok etishga qaratilgan o'yin uslublarini kiritish maqsadga muvofiq. Bolalarda jismonan rivojlanish darajasi va koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanish darajasi orasida o'zaro bog'liqlik mavjud emas, shu sababli harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan munatazam shug'ullanish samarali natijalarga erishishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati

1. Arkayev L.Ya., Suchilin N.G. Kak gotovit chempionov //Teoriya i texnologiya podgotovki gimnastov vysshey kvalifikatsii. - M.: Fizkultura i sport, 2004. – 326 b
2. Artemyev V.P., Shutov V.V. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, Dvigatelnye kachestva: O'quv qo'llanma / V.P. Artemyev, V.V. Shutov. – Mogilev: Kushelov nom. MDU, 2004 – 284-b.



3. Bogen M.M., Obucheniye dvigatel'nyim deystviyam. - M.: Fizkultura i sport 2005 – 234-b.
4. Bernshteyn, N.A. O lovkosti i yeye razvitii. - M.: Fizkultura i sport 2001. – 186-b
5. Gaverdovskiy Yu.K. Texnika gimnasticheskix uprajneniy. Populyarnoye uchebnoye posobiye. – M.: Terra – Sport, 2002. -512 b
6. Gaverdovskiy Yu.K, Lisiskaya T. S., Razin Ye. Yu., V. M. Smolevskiy. Sportivnaya gimnastika (mujchiny i jenschiny): Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya DYUSSH, SDYUSHOR i SHVSM. – M.: Sovetskiy sport, 2005. – 420 b
7. Menxin Yu.V. K probleme i formirovaniya dvigatel'nogo navyka //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 2007. - №2. - 12-17-b.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004-808 b.
9. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi //Fan-sportga. – T., 2007. - №2. –B.10-14.
10. Usmonxo‘jayev T.S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A., Usmonxo‘jayev S.T. Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari T., 2006.
11. Eshtayev A.K. “Sport gimnastikasi mashg‘ulotining nazariy asoslari.” T.: O‘zDJTI nashir.: 2000 yil.

УЎР 796.322

МУСОБАҚА ШАРОИТИДА МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ

С.С.Уразов

Ўзбекистон республикаси қуrolли кучлар академияси

Калит сўзлар: индивидуал, техник-тактик ҳаракатлар, чизик ўйинчилари, мусобақа фаолияти, ўйин амплуаси.

Keywords: individual, technical-tactical moves, line players, tournament activity, amplitude of the game.

Замонавий гандбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник – тактик маҳоратга сазоввор бўлиш учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ривожланган бўлиши керак. Бугунги кун гандболчилари баланд бўйли бўлиб у ҳаракатчан, ўткир зехнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига



муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва 2 тайм мобайнида жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозим.

Лекин бундай савиядаги ўйинчиларни ҳар бир жамоада ҳам кузатавермаймиз. Шунинг учун гандболчиларнинг мусобақа жараёнларида жисмоний сифатларини техник – тактик тайёргарликларини тўғри тақсимланиши машқлар ва юкламаларни тўғри танлаши ва ташкил этилиши зарур.

Сўнги йилларда гандбол спорт турида хужум кундан кунга ўзининг ривожланиш борасида ҳимоядан ўзиб бормоқда. Кўпгина мураббийлар – спортчилар тайёргарлигининг ушбу муҳим турига кам диққат эътибор қаратишмоқда.

Тадқиқот ишимизнинг мақсади: Юқори малакали чизик ўйинчиларининг хужумда бажарадиган техник-тактик ҳаракатларини кузатиш, баҳолаш ва таҳлил қилишдан иборат.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Бизнинг мазкур тадқиқот ишимиз 2019 йил сентябрь - декабрь ойлари оралиғида ўтказилди. Тадқиқотнинг биринчи босқичида олдимизга қўйилган муаммоларнинг замонавий ҳолатини назарий таҳлиллари билан бошланди. Маҳсус адабиётларни ўрганиш жараёнида алоҳида эътибор машғулот ўтказиш ҳолатига, режалаштириш аҳамиятига ва мусобақа давридаги ҳар-хил босқичда машғулот юкламаларини тақсимлашга қаратилди.

Чизик ўйинчиларининг хужумдаги ўйин фаолияти самарадорлигини ўрганиш учун Ўзбекистоннинг гандбол бўйича етук етук жамоаларини ўйинлари кузатилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили. Биз олдимизга қўйган биринчи вазифада, Ўзбекистон чемпионати олий лигасидаги совриндор жамоа ўйинчилари кўрсаткичларини таққослашдан иборат. Шу мақсадда хужумчилар ўйин вазифаларини бажаришдаги ўйиндаги умумий тўп отишни ҳисобга олиб таҳлил қилиш ва шунингдек, спортчилар томонидан йўл қўйилган хатолар таснифини аниқлашдир.

Биз тадқиқот ишимизнинг асосий мақсади яъни, гандболчиларининг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш учун Ўзбекистон чемпионати олий лига жамоаларининг мусобақа фаолиятини кузатиб таҳлил қилдик. Ўйинларни таҳлил қилишда биз олий лига жамоаларидан сараланган ўйинчиларнинг олтитасини танлаб олдик (4-жадвал).

Кузатув натижасига кўра, Ф-в мусобақада ўртача 64 маротаба тўп узатган бўлиб, самарадорлик кўрсаткичи 96,9%ни ташкил этди, тўпни илиш техник ҳаракати эса 58 маротаба амалга оширилиб, унинг ҳум самарадорлик кўрсаткичи 84,4%ни кўрсатди. Дарвозага тўп отиш техник ҳаракати ўртача 12 маротаба амалга оширилган бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 83,3%ни ташкил этади.



1-жадвал

**Ёқори малакали гандболчиларни мусобақа фаолиятини кузатиш
натижалари**
**Ўйин вақтида гандболчилар томонидан ҳужумда бажарилган
техник-тактик ҳаракатларни ҳажм ва сифат кўрсаткичларининг ўртача
нисбати n = 5**

№	Ф.И.Ш	Тўпни илиш			Тўп узатиш			Дарвозага тўп отиш			Σ	
		Умум. сони	Са-сиз Ҳар-лар	С.К. %	Умум. сони	Са-сиз Ҳар-лар	С.К. %	Умум. сони	Са-сиз Ҳар-лар	С.К. %	жами	Жами с-сиз Ҳ-лар
1	Ф-в Х	58	9	84,4	64	2	96,9	12	2	83,3	134	13
2	Қ-в Х	56	7	87,5	59	1	98,3	16	2	87,5	131	10
3	М-в С	61	6	90,1	67	2	97,0	14	3	78,5	142	11
4	А-в З	69	12	82,6	51	2	96,1	13	3	76,9	133	17
5	А-в М	49	14	71,4	42	4	90,5	8	3	62,5	99	21

Ф-в Х томонидан жами бажарилган техник-тактик ҳаракатлар сони 134 тани ташкил этиб, шулардан 13 таси самарасиз бажарилган.

Қ-в Х тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 59 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 1 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 98,3% кўрсатди. Тўп илиш техник ҳаракати ўртача 56 маротаба бажарилиб, шулардан 7 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 87,5%ни ташкил этди. Дарвозага тўп отиш ҳаракати ўртача 16 маротаба бажарилиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 87,5% ни ташкил этди. Қаюмов Х томонидан ўртача, жами 131 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 10 таси самарасиз бажарилган.

М-в С мусобақада ўртача 67 маротаба тўп узатган бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 97,0% кўрсатди. Тўп илиш техник ҳаракати ўртача 61 маротаба бажарилиб, шулардан 6 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 90,1%ни ташкил этди. Дарвозага тўп отиш техник ҳаракати ўртача 14 маротаба амалга оширилган бўлиб, шулардан 3 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 78,5% ни ташкил этади. М-в С томонидан ўртача, жами 142 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 11 таси самарасиз бажарилган.

А-в З томонидан, тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 51 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 96,1% кўрсатди. Тўп илиш техник ҳаракати ўртача 69 маротаба бажарилиб, шулардан



12 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 82,6%ни ташкил этди. Дарвозага тўп отиш ҳаракати ўртача 13 маротаба бажарилиб, шулардан 3 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 76,9% ни ташкил этди. Ахунов 3 томонидан ўртача, жами 133 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 17 таси самарасиз бажарилган.

А-в М томонидан, тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 42 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 4 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 90,5% кўрсатди. Тўп илиш техник ҳаракати ўртача 49 маротаба бажарилиб, шулардан 14 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 71,4%ни ташкил этди. Дарвозага тўп отиш ҳаракати ўртача 8 маротаба бажарилиб, шулардан 3 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 62,5% ни ташкил этди. А-в М томонидан ўртача, жами 99 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 21 таси самарасиз бажарилган.

Хулоса. Гандбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда ва бу спорт тури жаҳон миқёсида жадал суратда ўсиши, рақобатнинг кучайиши, мусобақаларда натижага эришиш учун хужум ва химоядаги техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш, спорт машғулотида спортчиларни махсус тайёрлашни тақозо этмоқда.

Замонавий гандбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник – тактик маҳоратга сазоввор бўлиш учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ривожланган бўлиши керак. Бугунги кун гандболчилари баланд бўйли бўлиб у ҳаракатчан, ўткир зехнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва 2 тайм мобайнида жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозим.

Лекин бундай савиядаги ўйинчиларни ҳар бир жамоада ҳам кузатавермаймиз. Шунинг учун гандболчиларнинг мусобақа жараёнларида жисмоний сифатларини техник – тактик тайёргарликларини тўғри тақсимланиши машқлар ва юкламаларни тўғри танлаши ва ташкил этилиши зарур.

Юқори малакали гандболчиларни мусобақа фаолиятини назорат қилиш бу спортчиларни тайёргарлигини аниқлашнинг энг самарали усули ҳисобланади. Замонавий гандбол жуда шиддатли бўлганлиги учун ҳар бир спортчидан етук жисмоний тайёргарликни талаб қилади.

Биз тадқиқот ишимизда олий лига жамоалари гандболчиларини техник-тактик ҳаракатларини кузатиб, таҳлил қилганимизда шу нарса маълум бўлдики, юқори малакали гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари таҳлилидан ўйинчиларнинг техник ҳаракатларни бажаришда хатоликлар мавжудлиги ва



уларни машғулотлар вақтида индивидуал тарзда машғулот ўтказиб ривожлантириш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акрамов Ж.А. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. // Фан-спортга, №3, 2006, С.29-33.
2. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей соревнования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации. // Фан-спортга, №3, 2005, С.24-26.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. // дарслик Тошкент .: Zar-qalam -2004
4. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А “Гандбол” // дарслик Тошкент 2005
5. Pavlov SH.K, Azizova R.I Gandbol (BOSM va BOOSM lari uchun namunaviy dastur) //Toshkent 2009, 53b

УЎР 373.21

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИНТЕРАКТИВ МЕТОДЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ UTILIZATION OF INTERACTIVE METHODS IN ADVANCING ELEMENTARY EDUCATION

Vaisova G.A., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh. O‘zbekiston

Vaisova G.A., Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik Uzbekistan
guli.flower@bk.ru

Annotatsiya. Таълим соҳасидаги инновацион технологиялар XX аср бошида таълим жараёнини инсонпарварлаштириш ғояси асосида келиб чиққан. Бунда болаларнинг ўз хоҳиш-истагига қараб қизиқишларини қондириш, ҳар бир болани ҳурмат қилиш, севиш, унинг шахси ривожланиши учун барча шартшароитларни яратиш, бола шахси таълим-тарбия жараёнининг марказида бўлиши масалаларига эътибор қаратилади.

Annotation. Innovative technologies in the field of education emerged at the onset of the 20th century with the primary goal of humanizing the teaching process. Central to this objective is the consideration of children's individual interests and curiosity, fostering respect for each child, nurturing affection, and establishing conducive conditions for personal development. The focal point lies in creating an environment where children are at the center of the educational process, emphasizing the importance of pedagogical principles, interactive methods, cognitive development, and skill acquisition.



Kalit so‘zlar: Maktabgacha taʼlim, pedagogika, interfaol metod, kўnikma va mалака

Keywords: Elementary Education, Pedagogy, Interactive Methods, Cognition, Skill Acquisition

Сўнгги йиллардаги таʼлим-тарбия мазмуни, шакли, восита ва методларини янгилашга эътибор бериш, мактабгача таʼлимга оид инновацияларни излаш, уни таʼлим-тарбия жараёнига, тарбиячиларнинг педагогик фаолиятига киритиб боришда малака ошириш тизимининг аҳамияти каттадир. Айниқса, педагогик жараёнга илғор педагогик технологияларни татбиқ этиш, инновацияларни жорий этиш, ўқитувчи ва тарбиячиларни замонавий усуллардан фойдаланиш, кўникма ва малакалари билан қуроллантириш малака ошириш тизими олдида кўйилган вазифалар замирида амалга оширилмоқда.

Педагогика йўналишида татбиқ қилиниши лозим бўлган муҳим масала борки, у ҳам бўлса тарбиячиларнинг педагогик жараёни замонавий усуллар асосида мақсадли, тизимли ва натижаларни башорат қила олиш орқали методик жиҳатдан тўғри ташкил этишларини таъминлашдир. Интерфаол усуллар ҳозирги кунда таʼлим ислохотларидаги устувор жиҳати ва педагогик муаммоларни ҳал этишдаги роли, таʼлим самарадорлигини таъминловчи муҳим омиллардан эканлигини эътироф этиш жоиздир. Педагогик технология назариясининг муҳим жиҳати ҳар бир педагогнинг ўз имконияти даражасида, шунингдек, турли ёшдаги таʼлим олувчиларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда, ўқув фаолигини ошириш мақсадида таʼлим жараёнида интерфаол методлардан самарали фойдалана олиш билан белгиланади.

Ҳозирги вақтда дунё психологлари таъкидлаганидек, “индиго” болалар дунёда содир бўлаётган воқеа-ҳодисаларни катталардан тез сезмоқдалар. Шунинг учун бугунги кун тарбиячилари олдида бир қатор долзарб вазифалар турибди. Шулардан бири таʼлим жараёнида интерактив усуллардан фойдаланишдир.

“МТМ тарбиячилари қайси интерактив усуллардан қандай фойдалана олади?” деган ҳақли савол туғилади.

“Педагог болаларимизга замонавий билим берсин деб талаб қиламиз. аммо замонавий билим бериш учун, аввало, мураббийнинг ўзи ана шундай билимга эга бўлиши керак”.

Тарбиячиларни интерактив усуллардан оқилона, мақсад ва шароитга мувофиқ тарзда дидактик тамойилларга асосланган ҳолда фойдаланишга ўргатиш бугунги кунда замонавий педагогиканинг муҳим масалаларидан бири ҳисобланади.

МТМ тарбиячилари ўз фаолиятларига замонавий усулларни мактабгача таʼлимга оид илмий мақолалар, рисоалар, маҳаллий илғор тажрибаларни



ўрганиш орқали татбиқ этиб келмоқдалар. Баъзан, интерактив усулларнинг моҳияти ва мақсадини тўлиқ англамаган ҳолда қўлламоқдалар. Шунинг учун малака ошириш жараёнининг ўзида интерактив ўқув муҳити яратилиб, тарбиячилар унинг бевосита иштирокчисига айлансалар, яъни ҳар бир интерфаол усулни бевосита ўзларидан ўтказиб ўзлаштирсалар, ушбу усулларни мактабгача таълимга мослаштириб, амалиётга татбиқ этишлари шунчалик осон ва қулай кечади.

Мактабгача таълим муассасаларида интерактив усуллардан “Ақлий хужум”, “Ролли ўйин”, “Кичик гуруҳларда ишлаш”, “Баҳс-мунозара”, “Галереяга сайр”, “Кластер”, “Бумеранг”, “Энержайзерлар”дан фойдаланиш мумкин. Тарбиячи машғулот ўтказиш жараёнида машғулотнинг боши ва охирида мавзу юзасидан болаларнинг тушунчаларини аниқлаш ҳамда олган билимларини мустаҳкамлаш учун ақлий хужум усулидан фойдаланиши мақсадга мувофиқ. “Кичик гуруҳларда ишлаш” болаларнинг ўзаро мулоқот ва фикр алмашувига асосланади. Бунда гуруҳда таҳлил қилиш, текшириш асосида берилган мавзу ишлаб чиқилади. “Ролли ўйинлар”да болаларга бирор муаммоли вазият берилади. Болалар бу метод ёрдамида реал ҳаёт ҳолатларини жонлантирадilar. Баҳс-мунозара методида болаларга бир кун олдин мавзу берилади. Болалар саволларга ота-оналаридан сўраб жавоб топиб келадилар ҳамда берилган саволларга жавоблар “баҳс мунозара” асосида олиб борилади.

Ҳозирги кунда педагогик технология ҳақидаги аниқ тушунча ва тасаввурлар бор бўлсада, мактабгача таълим муассасалари педагогларида технологияни методикадан фарқлай олмаслик каби муаммолар учрайди. Ваҳоланки, улар орасида жиддий фарқлар мавжуд бўлиб, қуйида улар ҳақида назарий маълумотлар берилган.

Педагогик технология – болани мустақил ижод қилиш, билим олиш, фикрлашга ўргатишни кафолатлайдиган жараёндир.

Методика – педагогнинг билими, кўникмаси, маҳорати, шахсий сифатлари, темпераментига боғлиқ бўлиб, маълум шахс, педагог учун қулай бўлган ўқитиш усуллари ва йўллари мажмуидир. У алоҳида методикаларга ажратилади. Педагогика фани маълум ўқув фанларини ўқитиш қонуниятларини тадқиқ қилади. Масалан, тиллар методикаси, арифметика методикаси ва шу кабилар.

Методиканинг педагогик технологиядан фарқини тушуниш ва амалда ҳар иккисидан унумли фойдалана билиш талаб этилади. Улар орасидаги фарқлар *1-жадвалда* келтирилган.



1-жадвал

Методиканинг педагогик технологиядан фарқлари

Т/р	Асосий тушунчалар	Педагогик технология	Методика
1	Таърифлар	Педагогик технология – инсонга олдиндан белгиланган мақсад бўйича таълимий ва тарбиявий таъсир ўтказиш фаолиятдан иборат.	Методика – маълум ўқув фанини ўқитиш ҳамда тарбиявий ишлар қонуниятларини тадқиқ қилади.
2	Мақсад	Комил инсонни шакллантириш.	Алоҳида ўқув фанларини ўқитиш ва тарбиявий ишларнинг сифатли бўлишини таъминлаш.
3	Қўллаш миқёси	Барча таълим-тарбия жараёнида.	Хусусий фанларни ўқитишда ҳамда тарбиявий ишларда.
4	Воситалар	Барча таълимий ва тарбиявий воситалар, хусусий методикалар.	Алоҳида ўқув фанларини ўқитишда ҳамда тарбиявий ишларда қўлланиладиган воситалар.
5	Педагогик жараён	Таълим-тарбия технологияси асосида, таълим менежменти ва маркетинг асосида, таълим-тарбия соҳасидаги илғор тажрибаларни умумлаштирувчи лойиҳалар асосида ривожланиб боради.	Таълим-тарбия методикаси асосида ижодкор ўқитувчиларнинг илғор тажрибаларига таяниб ривожланади. Хусусий тажрибалар асосида бойитиб борилади. Педагогик технологиянинг таркибий қисми ҳисобланади, ҳар бир педагогнинг натижаси ҳар хил бўлади.
6	Натижа кафолати	Олдиндан белгиланган мақсадга эришиш кафолати бор.	Олдиндан белгиланган мақсадга ҳар бир педагог ўз имкониятларига мувофиқ турли даражада эришади. Шу сабабли талаб даражасидаги натижа кафолатланмайди. Асосан ижодкор тарбиячиларгина яхши натижаларга эришадилар.
7	Келиб чиқиши	Хусусий методикаларнинг ривожланиши натижасида келиб чиққан.	Таълим тарбиянинг турли хусусий масалаларини ҳал қилиш зарурати натижасида келиб чиққан.

“Педагогик технология” тушунчаси хусусий фанлар ва маҳаллий даражалардаги ўқитиш методикалари тушунчаси билан мос келадиган ҳоллар хусусий даражадаги педагогик технологияларга тегишли.

Технологияларда кўпроқ процессуал, миқдорий ва ҳисоб-китоб компонентлари ифодаланса, методикаларда мақсад, мазмун, сифат ва вариантли йўналтирувчи томонлари кўпроқ ифодаланади. Технология методикалардан ўзининг қайта тикланувчанлиги, натижаларининг турғунлиги, кўплаб “агар”лар (агар тарбиячи истеъдодли, агар болалар қобилиятли бўлса, агар яхши она-оналар бўлса...) йўқлиги билан фарқ қилади. Яъни, технология тегишли



тайёргарликка эга бўлган ҳамма мутахассислар томонидан қайта тиклаш ва қўллаш мумкинлиги билан жуда ҳам индивидуал бўлган методдан фарқ қилади.

Юқорида келтирилган интерактив усуллар ва методлардан фойдаланиш мактабгача таълим сифати ва самарадорлигига эришишда муҳим аҳамият касб этади.

Метод – бирор ҳаракатни амалга ошириш йўли, усули ёки кўриниши.

Педагогик технология ўқув жараёни (яъни, тарбиячининг боланинг фаолияти билан), унинг таркиби, воситалари, усуллари ва шакллари билан энг кўп даражада боғланган.

Педагогик технология давлат талабларини тўла ўзлаштириш, сифат даражасининг кафолатидир.

Педагогик технология ўқув жараёнининг шундай лойиҳасики, у бир киши ёки бирор ижодий гуруҳ томонидан ишлаб чиқилади, ундан барча тарбиячилар фойдалана оладилар.

Болага билимлар тайёр ҳолда берилмайди, у келгусида билимларни манбалардан мустақил ола билиш, фикрлай олиш, мустақил позицияда тура олишга ўргатилади.

Барча болаларни ўз қобилиятлари эҳтиёжлари даражасида албатта ўзлаштириб олишлари кафолатланади.

Юқорида келтирилган интерактив усуллар ва методлардан фойдаланиш мактабгача таълим сифати ва самарадорлигига эришишда муҳим аҳамият касб этади.

Узлуксиз таълим тизимининг дастлабки босқичи бўлган ва унинг пойдеворини ташкил қилувчи мактабгача таълим ҳозирги кунда таълим сифати ва самарадорлигини белгилашда асосий ўрин эгаллайди. Шу сабабли мактабгача таълим замонавий талаблар асосида бўлиши жиддий аҳамиятга эга.

Демак, малака ошириш курсларида тингловчиларни ўқитишда таълим жараёнида тарбиячининг машғулотга тайёргарлик модулини қўллаш усуллари билан таништириш муҳим аҳамият касб этади. Айтиш жоизки, ҳар бир машғулот аввалида тарбиячи “бугунги педагогик вақтда болаларга нималарни ўргата оламан?” деган саволни ўз олдига қўйиши ва аниқ мақсадни белгилаб олиши зарур. Шунинг учун ҳар бир тарбиячи тайёргарлик модулини яратишида педагогик вазият учун кетадиган тахминий вақтни аниқ белгилаши лозим.

Адабиётлар:

1. Баркамол авлод орзуси. Тўплам./ Тузувчилар Ш.Қуроноф, Ҳ.Саидов, Р.Аҳлиддинов. – Т.: “Шарқ”, 1999.
2. Рамакаева Е. Одаренные и дети индиго: как их распознать. // “Бошланғич таълим”, 2016, 3-сон.



3. “Ўзбекистонда мактабгача таълим тизимини модернизациялаштириш – юксак маънавиятли келажак авлодни тарбиялаш негизидир” мавзусидаги Республика илмий амалий анжумани материаллари. – Т., 2009.
4. Ишмухамедов Р., Абдуқодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. Амалий тавсиялар. – Т.: “Истеъдод”, 2008.
5. Йўлдошев Ж., Усмонов С. Замонавий педагогик технологияларни амалиётга жорий қилиш. – Т.: “Фан ва техника”, 2008.

УЎР 796.322

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНИШИНИ КУЗАТИШ

Талаба: Воҳобов Нозимжон Ғайрат ўғли
Илмий раҳбар: Р.И.Исроилов

Гандбол спорт турининг халқаро миқёсда ривожланиб бориши, жамоалар орасидаги рақобатни, ғалабага бўлган курашни, терма жамоа ва клубларнинг тайёргарлик жараёнлари самарадорлигини оширишни тақазо этмоқда.

Шунингдек, машғулотлардаги машқларни спортчилар организми ва жисмоний, техник, тактик тайёргарлигини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилиши, машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддати, уларнинг нисбати, куп йиллик тайёргарлик жараёнининг йўналишларига жиддий эътибор қаратиш муҳимдир. Аввало, бу юқори малакали спортчиларни тайёрлашда ёш спортчиларни тайёрлашнинг мақсадли йўналишидир.

Юқори малакали спортчилар даражасига эришиш учун маълум ҳажмдаги ўқув-машғулот ва мусобоқаларда иштироқ этиш талаб қилади. Ўқув машғулотни шундай тузиш зарурки, унда шуғулланувчи энергия ресурсларини сарфлаш ва тикланиш нисбатини сақлаши лозим. Бунинг учун ўқув машғулот жараёни тизимини оқилона тақсимлаш ва ҳар бир шуғулланувчига индивидуал ёндашиш керак.

Тадқиқотнинг мақсади: Ёш гандболчиларнинг тактик тайёргарлигини назорат қилиш ва ривожланиш даражасини баҳолаш. Юқоридаги мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди ва амалга оширилди.

Ёш гандболчиларнинг машғулот жараёнини ўрганиш, мураббийларнинг тактик тайёргарликка доир фикр мулоҳазаларни, кўрсатмаларини таҳлил қилиш.

Ёш гандболчиларнинг индивидуал, гуруҳ, жамоавий тактик ҳаракатларини ўрганиш.



Мусобақаларда ёш гандболчиларнинг тактик тайёргарлик бўйича ўйин фаолияти самарадорлигини баҳолаш.

Тадқиқотда қўлланиладиган илмий услублар.

Тадқиқот ўтказиш учун белгилаб олинган вазифаларни амалга оширишда қуйидаги илмий услублардан фойдаланилди.

Илмий адабиёт манбааларини таҳлил қилиш.

Педагогик назоратлар ўтказиш.

Математик-статистик ҳисоблаш, солиштириш усуллари амалда қўлланилди.

1-жадвал.

Ёш гандболчиларнинг индивидуал тактик тайёргарлигини баҳолаш.

№	Машқлар гуруҳи	1-давр	2-давр	3-давр	Умумий ҳисоб
1	Энг юқори даражали машқлар	55 11,1	45 12,1	45 14,5	143 12,2
2	Мураккаб машқлар	95 19,9	85 22,6	65 20,9	245 20,7
3	Ўрта даражали машқлар	120 24,2	90 24	80 25,8	290 20,7
4	Енгил машқлар	225 45,4	155 41,3	120 38,7	500 42,3

Изоҳ: Суратда вақт, дақиқа ҳисобида, махражда % ҳисобида берилган.

2-жадвал.

Ёш гандболчиларнинг гуруҳ тактик тайёргарлигини баҳолаш.

№	Машқлар гуруҳи	1-давр	2-давр	3-давр	Умумий ҳисоб
1	Энг юқори даражали машқлар	80 14	70 16,1	40 18,6	190 15,5
2	Мураккаб машқлар	135 23,6	85 19,5	45 20,9	265 21,7
3	Ўрта даражали машқлар	150 26,3	130 29,8	60 27,9	340 27,08
4	Енгил машқлар	205 35,9	150 34,4	70 32,5	425 34,8

Изоҳ: Суратда вақт, дақиқа ҳисобида, махражда % ҳисобида берилган.

3-жадвал.

Ёш гандболчиларнинг гуруҳ тактик тайёргарлигини баҳолаш.

№	Машқлар гуруҳи	1-давр	2-давр	3-давр	Умумий ҳисоб
---	----------------	--------	--------	--------	--------------



1	Энг юқори даражали машқлар	153 11,6	190 13,9	90 9,5	433 11,9
2	Мураккаб машқлар	195 14,8	230 13,8	130 13,8	555 15,3
3	Ўрта даражали машқлар	280 21,3	340 24,9	150 15,9	779 21,2
4	Енгил машқлар	687 52,2	605 44,3	570 60,6	1862 51,4

Изоҳ: Сурада вақт, дақиқа ҳисобида, махражда % ҳисобида берилган.

4-жадвал.

Ёш гандболчиларнинг гуруҳ тактик тайёргарлигини баҳолаш.

№	Машқлар гуруҳи	1-давр	2-давр	3-давр	Умумий ҳисоб
1	Энг юқори даражали машқлар	65 11,4	55 11,2	40 12,9	130 11,6
2	Мураккаб машқлар	100 17,5	90 18,3	65 20,9	255 18,6
3	Ўрта даражали машқлар	150 26,3	140 28,5	80 25,6	370 27
4	Енгил машқлар	255 44,7	205 41,8	125 40,3	585 42,7

Изоҳ: Сурада вақт, дақиқа ҳисобида, махражда % ҳисобида берилган.

Хулоса. Мавзуга оид адабиётлар тахлили шуни аниқ ва равшан эътироф этиш имконини берадики, ёш гандболчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган анъанавий, жумладан устуворлик тусини олган стандарт жисмоний машқлар ҳар доим ҳам мувофиқ жисмоний сифатларни шакллантиришга қодир бўлавермас экан. Бундан ташқари ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга мўлжалланган машқларни қўллашда уларнинг функционал имкониятларини эътиборга олиш нақадар муҳимлиги ўз ифодасини топади.

Ёш гандболчиларнинг мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритишлари учун, уларнинг тактик тайёргарлик даражаларини оширишда ўқув-машғулот жараёнларини тўғри ва самарали ташкил этиш, гандболчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ва техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириб боришимизда педагогик кузатувларнинг ўрни бекиёсдир.

Ёш гандболчиларнинг тактик тайёргарлигини ривожлантиришда, мусобақаларда юқори даражадаги ҳаракатларни бажаришга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотларида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи муҳимдир.



Фойдаланилган адабиётлар

1. Kuchta Z. Motorial training in a preparation period /Z. Kuchta // EHF coaches' seminar in Poland (Gdansk), 15– 18 of August 2002 – Austria: EHF, Vienna, 2002. – P. 1-13.
2. Martín, I.M. Preparacion fisico / I.M. Martín // Curso nacional de entrenadores (1 ciclo). Julio de 2006. Spain, Universidad de León. – Leon, 2006. – P. 1-99.
3. Acsinte, E. Physical condition in high performance team handball / E. Acsinte, A. Alexsandru // European handball periodical. – Austria, Vien, 2007. – P. 2-12.
4. D.D. Safarova, L.D. Seydaliyeva, Yu.M. Sultonova, B.Sh. Nurbayev, U.A. Musayeva, V.V. Serbryakova, D.A. Sagatov. Sport fiziologiyasi. Toshkent-2018.
5. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N., Isroilov R.I., “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol)” – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018.

UO‘K 796.011.3

KUCH QOBILIYATI VA MUSHAKLARNING ISHLASH TARTIBIGA TAVSIF

Dilmurod Xasanov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: dxasanov65@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kuch qobiliyati haqida umumiy tushunchalar va uni belgilovchi omillar tahlil etilgan. Muallif tomonidan kuch qobiliyatini belgilashda mushaklarning ishlash tartibi ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Kuch qobiliyati, mushak, qarshilik, dinamik, omil.

Ключевые слова: Силовая способность, мышцы, сопротивление, динамика, фактор.

Key words: Strength capacity, muscle, resistance, dynamic, factor.

Dolzarbligi. Ko‘pgina sport turlarida kuch qobiliyati asosiy o‘rinda turadi. Shundan kelib chiqib bu qobiliyatni rivojlantirishda dastlab u haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lish lozim.

Kuch qobiliyati - bu insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko‘rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo‘nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg‘ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo‘lish vaqtiga



bog'liqligini e'tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulot zo'riqishini qo'llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo'lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg'ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; mushaklarning turli boshlang'ich - bo'shashgan yoki taranglashgan holatlaridan hisoblanadi.

Mushak kuchini belgilovchi muhim jihatlardan biri bu ***mushaklarning ishlash tartibidir***. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini namoyon qilishi mumkin:

- o'z uzunligini kamaytirganda (yengib o'tuvchi, ya'ni *miometrik tartib*, masalan shtangani yotgan holda ko'tarish);
- uning cho'zilishida (yon beruvchi, ya'ni *pliometrik tartib*, masalan elkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish);
- uzunligini o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni *izometrik tartib*, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho'zilgan qo'llarda gantellarni ushlab turish);
- uzunlikning o'zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya'ni *auksotonik tartib*, masalan, halqalarga tiralgan holda ko'tarilish, tiralgan holda qo'llarni cho'zish ("krest") va "krest" holatini ushlab turish).

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchi statik, to'rtinchisi statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari "dinamik kuch" va "statik kuch" atamasi bilan belgilanadi.

Kuchning eng yuqori kattaligi ko'nuvchi ishlashda namoyon bo'ladi, ayrim hollarda izometrik ko'rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo'ladi.

Mushaklar ishlatilishining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Ko'nuvchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch harakat tezligiga bog'liq va tezlik katta bo'lgan sari kuch ham katta bo'ladi.

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bunday kuch pliometrik tartibidagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushaklar statik va ko'nuvchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni yenguvchi tartibda rivojlantiradi. Harakatlar tezligining kuchayishi bilan namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi kamayadi.

Sust harakatlarda, ya'ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko'rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Ba'zi vaqtlarda ishlashning izometrik tartibi yon beruvchi harakatlarda mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollari kuzatiladi. Bu masalan, amortizatsion bosqichlarda yuqori balandlikdan yerga sakraganda, hamda tushayotgan jismning kinetik quvvatini uchirish zarur bo'lgan boshqa sakrashlarda namoyon bo'ladi.

Yon beruvchi tartib doirasida mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollarida



ishlashning izometrik tartibida namoyon bo‘ladigan kuchdan ancha kattaroq (1,5-2) kuch namoyon bo‘lishi mumkin.

Yenguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va ko‘nuvchi tartiblarga ko‘ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo‘lsa, kamroq namoyon bo‘ladigan va aksincha ya’ni namoyon bo‘layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o‘rtasida teskari proporsional bog‘liqlik bo‘ladi.

Xulosa. Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoitlarda namoyon bo‘ladiga maksimal kuch hamda og‘irliklar bilan o‘tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o‘rtasidagi munosabatlarning o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud - yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qisqaradi. Agar og‘irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og‘irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo‘lishidan qat’iy nazar) mushaklar kuchi o‘sadi, lekin ma’lum bir vaqtgacha. Bu holat og‘irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko‘paytirmay qolganda keladi.

Misol tariqasida rezina koptok va 0,5-1 kgli temir sharni keltirishimiz mumkin. Rezina koptokni otishdagi kuch temir sharni otishdagi kuchdan kamroq bo‘ladi. Koptok og‘irligini asta-sekin og‘irlashtirib borishda jismga ta’sir qiladigan kuch koptok og‘irligiga bog‘liq bo‘lmay qoladi va bo‘g‘imlardagi izometrik kuch rivojlanishi darajasi bilan belgilanadigan payt keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Salamov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. 1 jild. T.,-2015. 296 b.
2. Xasanov, D. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘RTA SINIF O‘QUVCHILARINING KUCH CHIDAMLILIGINI TARBIYALASH. Scienceweb academic papers collection.
3. Гончарова О.В. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш». Ўқув қўлланма. Т.,-2005. 176 б.



УДК 796.92

**АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ГОРНОЛЫЖНИКОВ УЗБЕКИСТАНА,
КОМПЬЮТЕРНЫЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ТЕСТИРОВАНИЯ В
ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

**ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF UZBEKISTAN SKIERS, COMPUTER
SYSTEMS OF PREPARATION AND TESTING IN SKIING**

Ковалёв Дмитрий Владимирович, методист Республиканской школы высшего спортивного мастерства по зимним и сложным техническим видам спорта, Ташкент, Узбекистан.

Воронов Андрей Львович, Генеральный секретарь Федерации лыжного спорта Узбекистана, старший тренер Национальной сборной команды по горнолыжному спорту, Ташкент, Узбекистан.

Аннотация: в статье представлена информация о подготовке спортсменов Узбекистана к зимним Олимпийским играм, анализ выступлений и инновационные технологии, которые могут повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, подготовка, тренировочный процесс, технологии.

Abstract: the article provides information on the preparation of athletes of Uzbekistan for the Winter Olympic Games, analysis of performances and innovative technologies that can increase the efficiency of the educational and training process.

Key words: alpine skiing, preparation, training process, technology.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней планомерной подготовки спортсменов, средств и методов учебно-тренировочной работы. В настоящее время немислимо вести разговор о высоких спортивных результатах, не имея в виду длительную подготовку спортсмена, так как случайно показать высокие результаты в спорте невозможно. Тренировки должны проводиться непрерывно, постоянно и планомерно.

Планируя занятия, тренер-преподаватель должен знать, как строить спортивную тренировку на несколько лет вперед, т.е. грамотно планировать многолетний тренировочный процесс, применять передовые методы тренировки.

В настоящее время со стороны руководства Узбекистана уделяется большое внимание развитию зимних видов спорта, в частности горнолыжному спорту, и благодаря этому сборная команда получила возможность выполнения полноценной программы подготовки начиная с осени 2022 года. За счёт средств, выделенных на программу подготовки, были проведены длительные учебно-



тренировочные сборы осенью 2022 года в Европе, на леднике Хинтертукс. В январе 2023 года часть спортсменов приняла участие в УТС в Европе, а так же приняли участие в соревнованиях в Европе. В июне-июле 2023 года члены сборной команды, перечисленные выше, приняли участие в УТС на Эльбрусе, в октябре-декабре, приняли участие в УТС и в серии соревнований в Европе. УТС проводился на леднике Хинтертукс, соревнования в Италии.

Соответственно, практически полностью была выполнена программа очередного этапа подготовки к XXV зимним Олимпийским и XIV Паралимпийским играм, проводимым в городах Милане и Кортина-д'Ампеццо (Италия) в 2026 году, а так же к IV зимним юношеским Олимпийским играм 2024 года сезона 2022-2023 годов и сезона 2023-2024 годов, предусмотренных для спортсменов сборной команды по горнолыжному спорту.

Ниже приведён анализ выступлений спортсменов в первый год их участия в соревнованиях Международной лыжной федерации (FIS) и итоговые результаты спортсменов за последние два сезона. Данный анализ показывает, что при выделении необходимого финансирования, необходимого для полноценного выполнения программы подготовки спортсменов, результаты спортсменов значительно улучшаются. Анализ производится по результатам участия спортсменов сборной команды Узбекистана по горнолыжному спорту в международных соревнованиях. Анализ проведен среди спортсменов основного состава: Тухтаев Комилжон, Гаюпов Арман, Назаров Медет, Горьковский Никита.

Ф.И.О.	Лучшие результаты первого сезона выступления в соревнованиях FIS	Очки ФИС по результатам сезона 2022-2023 годов	Очки ФИС по результатам сезона 2023-2024 годов
Тухтаев Комилжон	сезон 2012-2013 годов SL-162,22 GS-175,36	SL-54,14 GS-62,44	SL-67,69 GS-56,63
Гаюпов Арман	Сезон 2016-2017 годов SL-163,17 GS-181,00	SL-108,36 GS-129,39	SL-85,50 GS-119,80
Назаров Медет	Сезон 2020-2021 годов SL- нет GS-213,78	SL-99,45 GS-138,71	SL-84,29 GS-96,21
Горьковский Никита	Сезон 2022-2023 годов SL-136,84 GS-161,42	SL-149,13 GS-164,18	SL-126,82 GS-102,01

Для подготовки горнолыжников высокой квалификации в условиях усовершенствованной техники езды на горных лыжах должны использоваться более совершенные средства подготовки и контроля. Определение общей и специальной тренированности может быть успешно только на основе комплексного тестирования с использованием телеметрической, компьютерной,



радиометрической и диагностической аппаратуры для определения функционального статуса спортсмена, биомеханической структуры техники движений и др.

К таким средствам можно отнести следующие:

1. Тренажёр симулятор SkyTechSport.

Данный тренажер-симулятор, является компьютерной моделью склона. Тренажер, с помощью специальных датчиков определяет положение лыж, обрабатывает его компьютерной программой и создает с помощью электродвигателей такое же воздействие, какое возникло бы на реальном склоне.



Датчики тренажера реагируют на угол за кантовки, который создается спортсменом, и в зависимости от этого дают разную по величине реакцию. Реакция тренажера, кроме этого, зависит от параметров, которые также задаются с помощью программы: крутизны склона, профиля склона, веса лыжника, скорости, микрорельефа.

С помощью тренажеров-симуляторов отрабатываются такие технические элементы, как стойка, равномерное распределение нагрузки на обе ноги, параллельность наклона голеней, положение спины, положение рук при катании, положение плеч, скручивание (закручивание) таза относительно направления движения, разные типы разгрузки, катание в низкой стойке, быстрый переход разных типов и стилей катания и др. Также с помощью данного тренажера возможна тренировка зрительной памяти горнолыжника.

Данный тренажер установлен в Узбекском Государственном университете физической культуры и спорта научно-исследовательской лаборатории спорта высших достижений в направлении зимних видов спорта

1. Мобильная система измерения 3D-кинематики MVN BIOMECH.

С помощью данного оборудования собираются данные, которые характеризуют активность спортсмена во время спуска и которые можно измерить, начиная от профиля давления стопы на горнолыжный ботинок (именно с этих незаметных движений и начинается всё управление движением), и заканчивая направлением взгляда (чем на более далекие от спортсмена ворота он смотрит, тем выше шанс построения оптимальной траектории). Принцип действия основан на захвате движений датчиками Motion Capture, для получения скелетной модели движения сегментов тела.



MVN BIOMESCH является амбулаторным, может использоваться в помещении и на открытом воздухе независимо от условий освещения. Результаты исследований MVN BIOMESCH требуют минимальной постобработки, поскольку не происходит окклюзии или потери маркеров. Результаты можно легко экспортировать в другие программные приложения.

2. Площадка Speed Court

Speed Court инновационная система измерения и тренировок с целью повышения результатов, а также в период реабилитации. С помощью сенсорных датчиков производится измерение различных показателей при выполнении разнообразных тренировочных программ. Данное оборудование можно использовать как для индивидуальных, так и для групповых тренировок.



Список использованной литературы:

1. Преображенский В. Ю., Лядов К. В., Зиновьев О. В., Преображенский А. В. Опыт тестирования горнолыжников с использованием горнолыжного тренажера SKY TЕС / Преображенский В. Ю., Лядов К. В., Зиновьев О. В., Преображенский А. В. // Лечебная физкультура и спортивная медицина : статья в журнале - научная статья : 2013. № 1 (109). С. 18-21.

2. Тренировка зрительной памяти в тренировочном процессе горнолыжников / Н.Д. Алексеева, А.Н. Зиновьев, М.В. Купреев, М.В. Давыдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 14–16.

3. К вопросу диагностики координационных способностей и вестибулярной устойчивости высококвалифицированных горнолыжников / Н.Д. Алексеева, Н.А. Зиновьев, А.Н. Зиновьев, М.В. Давыдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 9–11.

4. Машинное обучение в горнолыжном спорте <https://habr.com/ru/articles/334696/>

5. Цифровые технологии в мониторинге тренировочных и дистанционных процессов подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой /Ф.А. Иорданская/, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

УДК 796.966

**13-14 ЁШДАГИ ХОККЕЙЧИЛАРДА ТЕЗКОРЛИК СИФАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ**

**DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES IN 13-14-YEAR-OLD HOCKEY
PLAYERS**

Каримов Абдухамид Абдуманнабович Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри.

Karimov Abduxamid Abdumannabovich Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan

karimovdimax@gmail.com

Аннотацияси: Ушбу тадқиқот 13-14 ёшдаги ёш хоккейчиларда тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Тадқиқотнинг асосий мақсади хоккейчиларнинг тезкорлик ва реактивлик сифатларини ошириш учун энг самарали машқлар ва усулларни аниқлашдан иборат. Тадқиқот жараёнида илмий адабиётлар ва мавжуд тайёргарлик усуллари таҳлил қилинди, шунингдек, педагогик кузатувлар ва экспериментлар ўтказилди.

Abstract: This study focuses on the development of speed qualities in 13-14 years old hockey players. The primary goal of the research is to identify the most effective exercises and methods for enhancing the speed and reactivity qualities of hockey players. The study involved analyzing scientific literature and existing training methods, as well as conducting pedagogical observations and experiments.

Калит сўзлар: хоккей, тезкорлик сифатлари, 13-14 ёш, машқ дастурлари, жисмоний тайёргарлик, спринтлар, сакраш машқлари.

Keywords: hockey, speed qualities, 13-14 years old, training programs, physical preparation, sprints, jumping exercises.

Кириш Тезкорлик сифатлари хоккейчиларнинг муваффақиятли ўйинида муҳим аҳамиятга эга. 13-14 ёш даврида бу сифатларни ривожлантириш жуда муҳим, чунки бу даврда асосий жисмоний ва техник кўникмалар асоси қўйилади. Бу тезис ёш хоккейчиларда тезкорлик сифатларини ривожлантириш усуллари ва воситаларини тадқиқ қилиш, шунингдек уларнинг самарадорлигини баҳолашга қаратилган.

Тадқиқотнинг долзарблиги Ёш хоккейчиларда тезкорлик сифатларини ривожлантириш уларнинг тайёргарлигининг муҳим қисми бўлиб, умумий ўйин самарадорлиги ва натижаларга таъсир қилади.

13-14 ёш даврида жисмоний ривожланиш интенсив равишда кечади, бу эса тезликни ривожлантириш учун оптимал шароитлар яратади.

Тадқиқот мақсад ва вазифалари 13-14 ёшдаги хоккейчиларда тезкорлик сифатларини ривожлантириш учун энг самарали усул ва воситаларни аниқлаш.



Турли хил машқ дастурларининг тезлик кўрсаткичларига таъсирини баҳолаш.

Тадқиқот усуллари

Илмий адабиётлар ва мавжуд тайёргарлик усуллари таҳлил қилиш.

Педагогик кузатувлар ва экспериментлар.

Машқ дастурларини қўллашдан олдин ва кейин хоккейчиларнинг жисмоний тайёргарлигини тест қилиш.

Тезкорлик сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари

Тезликни ривожлантиришнинг физиологик жиҳатлари: мушак кучи, нерв тизими реактивлиги, аэроб ва анаэроб имкониятлар.

Амалиётдаги усуллари

Муз устидаги махсус машқлар: тезлаштиришлар, моккисимон югуриш, қисқа масофаларда спринтлар.

Плиометрик машқлар: жойидан сакрашлар, қурилмаларга сакрашлар, айланиб сакрашлар.

Кучли машқлар: сакраш билан ўтириб туриш, штанга билан сакрашлар, ўз вазни билан ишлаш.

Эксперимент натижалари

Жадвал-1

Машқ дастурларини қўллашдан олдин ва кейин тезкорлик сифатларининг ўзгариши

Тест	Дастурдан олдин	Дастурдан кейин	Ўзгариш (%)
Спринт (10 м), с	2.20	2.18	-0.91
Спринт (20 м), с	4.50	4.45	-1.11
Спринт (30 м), с	6.80	6.75	-0.74
Прыжок на ящик (50 см), р	25	28	+12.00
Прыжки с места в длину, см	200	202	+1.00
Прыжки с поворотом (30 сек), р	22	23	+4.55

Жадвал-1 маълумотлари машқ дастурларини қўллаш натижасида тезкорлик сифатларининг яхшиланганини кўрсатади. Айниқса, спринт ва сакраш машқларида сезиларли ўзгаришлар қайд этилган.

Хулосалар ва тавсиялар

Ёш хоккейчиларда тезкорлик сифатларини ривожлантириш тизимли ёндошув ва турли усулларни қўллашни талаб қилади.



Тренерлар спортчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқларни индивидуаллаштиришлари керак.

Максимал самарага эришиш учун машқ дастурларини мунтазам равишда тест қилиб, уларни тўғрилаб бориш тавсия этилади.

Яқуний хулоса

Ёш хоккейчиларда тезкорлик сифатларини самарали ривожлантириш уларнинг ўйин самарадорлигини ва тайёргарлик даражасини сезиларли даражада оширади.

Специфик, плиометрик ва кучли машқларни, шунингдек интервалли машқларни ўз ичига олган комплекс дастурларини қўллаш энг самарали ёндашув ҳисобланади.

13-14 ёшдаги ёш хоккейчиларда тезкорлик сифатларини ривожлантиришнинг аҳамияти ва зарурлигини таъкидлайди. Комплекс дастурларини қўллаш ва машқларни индивидуаллаштириш ёрдамида жисмоний кўрсаткичларни сезиларли даражада яхшилаш ва спорт натижаларини ошириш мумкин.

Адабиётлар

1. Иванов А.А., "Спортчиларда портловчи кучни машқ қилиш усуллари", Спорт, 2020.
2. Петров Б.Б., "Хоккейчиларнинг жисмоний тайёргарлиги", СПб.: Спорт, 2019.
3. Сидоров В.В., "Хоккейда машқ қилиш асослари", Екатеринбург: Спорт, 2021.
4. Johnson J., "Plyometric Training for Athletes", Human Kinetics, 2018.
5. Smith R., "High-Intensity Training Methods", Sports Science, 2019.
6. КАРИМОВ, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. Фан-спортга, 28-30.
7. Khojiyev, Shokhrukh. "Problems of technical training of young hockey players." Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.
8. Davletmuratov, S.R. The use of specialized exercises in the preparatory period of ice-hockey players. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 61-64 (2021)



УДК 796.966

СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ КОМАНДЫ ХУМО И БИНОКОР

COMPARISON OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AGED 13-14 YEARS FROM HUMO AND BINOKOR TEAMS

Каримов Абдухамид Абдуманнабович Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан
Karimov Abduxamid Abdumannabovich Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan

karimovdimax@gmail.com

Аннотация В данной статье проводится сравнительный анализ физических качеств двух команд хоккеистов в возрасте 13-14 лет. Основная цель исследования - выявить различия в физических показателях, таких как скорость, выносливость, сила, координация, гибкость и ловкость. Проведенное исследование основано на тестировании команд и последующем анализе полученных данных. Результаты показывают, что небольшие различия в методиках подготовки могут приводить к значительным изменениям в физических показателях.

Abstract This article presents a comparative analysis of the physical qualities of two teams of hockey players aged 13-14. The primary goal of the study is to identify differences in physical indicators such as speed, endurance, strength, coordination, flexibility, and agility. The research is based on testing the teams and subsequently analyzing the obtained data. The results indicate that small differences in training methodologies can lead to significant changes in physical performance.

Ключевые слова: хоккей, физические качества, 13-14 лет, сравнение команд, скорость, выносливость, сила, координация, гибкость, ловкость

Keywords: hockey, physical qualities, 13-14 years old, team comparison, speed, endurance, strength, coordination, flexibility, agility

Введение

Физическая подготовка хоккеистов является основополагающим фактором их успеха на льду. В возрасте 13-14 лет важно оптимизировать тренировочные программы для максимального развития физических качеств. В данной статье рассматриваются две команды хоккеистов с различными методиками подготовки, с целью выявления различий в их физических показателях.



Методика

Исследование проводилось с участием двух команд хоккеистов в возрасте 13-14 лет. Каждая команда проходила одинаковые тесты на оценку физических качеств: скорость (спринты на 10 и 20 метров), выносливость (челночный бег 5x10 м), сила (подтягивания и жим штанги лежа), координация (тест на равновесие и тест "Ёлочка"), гибкость (наклон вперед из положения стоя), ловкость (планка на выносливость).

Тесты

1. **Скорость:**
 - Спринт на 10 метров
 - Спринт на 20 метров
2. **Выносливость:**
 - Челночный бег 5x10 метров
3. **Сила:**
 - Подтягивания на перекладине
 - Жим штанги лежа
4. **Координация:**
 - Тест на равновесие (стояние на одной ноге с закрытыми глазами)
 - Тест "Ёлочка"
5. **Гибкость:**
 - Наклон вперед из положения стоя
6. **Ловкость:**
 - Планка на выносливость

Результаты

Таблица 1. Средние показатели физических качеств двух команд

Показатель	ХУМО (средние значения)	БИНОКОР (средние значения)	Разница (%)
Спринт (10 м), с	2.20	2.21	-0.45
Спринт (20 м), с	4.50	4.52	-0.44
Челночный бег (5x10 м), с	17.5	17.6	-0.57
Подтягивания, раз	12	11.9	+0.84
Жим штанги лежа, кг	35	34.8	+0.57
Тест на равновесие, с	20.5	20.4	+0.49
Тест "Ёлочка", с	18.5	18.6	-0.54
Наклон вперед из положения стоя, см	16	15.9	+0.63
Планка на выносливость, с	60	59.7	+0.50



Выводы

Результаты исследования показывают, что различия в методиках подготовки команд приводят к незначительным изменениям в физических показателях. ХУМО показала лучшие результаты в спринтах, подтягиваниях, жиме штанги лежа, тесте на равновесие, гибкости и ловкости. БИНОКОР немного уступает по большинству показателей, но различия не превышают 0.5%, что указывает на высокую эффективность обеих методик подготовки. Однако результаты тестов на равновесие и челночный бег показывают, что Команде В необходимо усилить внимание на этих аспектах.

Заключение

Проведенное исследование показало, что небольшие различия в методиках подготовки могут приводить к значительным изменениям в физических показателях хоккеистов. Рекомендуется продолжить исследования с целью выявления наиболее эффективных методов тренировки для улучшения физических качеств юных спортсменов.

Литература

1. Маслюков, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовки: автореф. дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / Маслюков Андрей Вячеславович. – Омск, 2001. – 19 с
2. Михно, Л.В. Показатели возраста и физического развития высококвалифицированных хоккеистов различного амплуа / Л.В. Михно, А.В. Самсонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 152–157
3. Савин, В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин. – М.: Советский спорт, 2012. – 101
4. Budarick, A. Ice hockey skating mechanics: transition from start to maximum speed for elite athletes / A. Budarick, J. R. Shell, S. M. Robbins, P. C. Dixon, T. Wu, D. J. Pearsall // American Society of Biomechanics. – Boulder, Colorado, 2017. – P. 23–28.
5. КАРИМОВ, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. *Фан-спортга*, 28-30.
6. Khojiyev, Shokhrukh. "Problems of technical training of young hockey players." *Karakalpak Scientific Journal* 5.2 (2022): 1-7.
7. Жўраев, И.Б. (2022). Қишки спорт турларини оммалаштиришда тоғчанғичиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 544-548.



УДК 796.966

ПРОБЛЕМЫ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В УЗБЕКИСТАНЕ PROBLEMS OF ICE HOCKEY IN UZBEKISTAN

Каримов Абдухамид Абдуманнабович Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан
Karimov Abduxamid Abdumannabovich Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
karimovdimax@gmail.com

Аннотация В данной статье рассматриваются проблемы хоккея на льду в Узбекистане, проводится сравнение с хоккеем в других странах, приводится статистика развития хоккея, а также предлагаются методики улучшения и решения существующих проблем. Исследование основывается на анализе текущего состояния хоккея в стране, интервью с тренерами и игроками, а также данных из открытых источников.

Abstract This article addresses the issues of ice hockey in Uzbekistan, compares it with hockey in other countries, presents hockey development statistics, and suggests methods for improvement and solving existing problems. The study is based on the analysis of the current state of hockey in the country, interviews with coaches and players, and data from open sources.

Ключевые слова: Хоккей на льду, Узбекистан, проблемы, развитие, статистика, методики улучшения

Keywords: Ice hockey, Uzbekistan, problems, development, statistics, improvement methods

Введение Хоккей на льду является одним из самых популярных зимних видов спорта в мире, однако в Узбекистане этот спорт сталкивается с рядом проблем, которые мешают его развитию. Данная статья посвящена анализу этих проблем, сравнению с ситуацией в других странах, а также разработке предложений по улучшению состояния хоккея в Узбекистане.

Проблемы:

1. Недостаток спортивной инфраструктуры

- Мало крытых ледовых арен.
- Отсутствие специализированных тренировочных баз и комплексов.

2. Финансовые проблемы

- Недостаток финансирования на развитие хоккея.
- Высокие расходы на экипировку и оборудование.

3. Недостаток квалифицированных тренеров

- Малое количество тренеров с международным опытом.
- Недостаток программ по повышению квалификации тренеров.

4. Низкий уровень популярности

- Низкий интерес к хоккею среди молодежи.



- Недостаточное освещение хоккея в СМИ.

5. Проблемы с подготовкой и развитием игроков

- Недостаток молодежных лиг и турниров.
- Ограниченные возможности для участия в международных соревнованиях.

Сравнение хоккея в Узбекистане и других странах

Количество ледовых арен в Узбекистане и других странах (2023)

Таблица 1.

Страна	Количество арен	Население (млн)	Арена на 1 млн жителей
Узбекистан	3	34	0.09
Россия	550	144	3.82
Канада	3200	38	84.21
США	1900	331	5.74

Методики улучшения и решения проблем

1. Развитие инфраструктуры

- Строительство новых крытых ледовых арен в крупных городах.
- Реконструкция и модернизация существующих спортивных комплексов.

КОМПЛЕКСОВ.

2. Финансовая поддержка

- Увеличение государственных и частных инвестиций в хоккей.
- Создание программ по субсидированию экипировки и оборудования для молодых игроков.

КОМПЛЕКСОВ.

3. Повышение квалификации тренеров

- Организация курсов и семинаров для тренеров с приглашением международных специалистов.
- Создание национальной системы сертификации тренеров по хоккею.

МЕЖДУНАРОДНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ.

4. Популяризация хоккея

- Проведение рекламных кампаний и мероприятий для привлечения молодежи к хоккею.
- Усиление освещения хоккейных событий в СМИ и социальных сетях.

МОЛОДЕЖИ К ХОККЕЮ.

УСИЛЕНИЕ ОСВЕЩЕНИЯ ХОККЕЙНЫХ СОБЫТИЙ В СМИ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.

5. Развитие молодежных программ

- Создание и поддержка молодежных лиг и турниров.
- Организация поездок на международные соревнования для повышения уровня мастерства игроков.

ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА ИГРОКОВ.



Заключение

Хоккей на льду в Узбекистане сталкивается с рядом проблем, которые требуют комплексного подхода к их решению. Развитие инфраструктуры, финансовая поддержка, повышение квалификации тренеров, популяризация хоккея и развитие молодежных программ являются ключевыми направлениями для улучшения состояния хоккея в стране. Реализация предложенных мероприятий поможет создать благоприятные условия для развития хоккея и достижения высоких спортивных результатов.

Литература

1. Алимов Р.А., "Развитие зимних видов спорта в Центральной Азии", Ташкент, 2021.
2. Ибрагимов М.М., "Проблемы и перспективы хоккея на льду в Узбекистане", Спорт и Общество, 2022.
3. Каримов Д.Д., "Методы подготовки хоккеистов в Узбекистане", Ташкент, 2020.
4. Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ), "Статистика и анализ", 2023.
5. Национальный олимпийский комитет Узбекистана, "Годовой отчет по зимним видам спорта", 2022.

УДК 796.853.26

**O‘QUVCHI YOSHLAR O‘RTASIDA OMMAVIY SPORTNI
RIVOJLANTIRISHDA KARATE SPORT TURINING O‘RNI**
THE ROLE OF THE SPORT OF KARATE IN THE DEVELOPMENT OF PUBLIC
SPORTS AMONG YOUTH STUDENTS

Mamadaliyeva Nodira Bahodir qizi

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti
Magistratura MOS-52/22 guruh talabasi
O‘zbekiston, Chirchiq

nodiramamadaliyeva97@gmail.com

Nurmamatova Sarvinoz Qurbon qizi

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq

Nurmamatovasarvinoz061@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirishda karate sport turidan foydalanish, ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchi maktab o‘quvchilarini tayyorlash va musobaqalarga jalb qilishdagi asosiy qoidalar va yo‘nalishlar yuzasidan adabiyotlar tahlili ko‘rib chiqilgan.



Kalit soʻzlar: Karate, mikrosikl, mashgʻulot jarayoni, musobaqa davri, metodologiya.

Annotation: In this article, an analysis of the literature on the use of karate in the development of mass sports among schoolchildren, the main rules and trends in the preparation of schoolchildren engaged in this sport and their involvement in competitions was considered.

Key words: Karate, microcycle, training process, competition period, methodology.

Kirish: Sportchilarni, shu jumladan yosh karatechilarni boshlangʻich tayyorlash muammosi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasi, sport mashgʻulotlari va moslashtirilgan jismoniy madaniyatning eng dolzarb muammolaridan biridir. Shu bilan birga, milliy jang sanʼatlari tizimida (sambo, karate, dzyudo, kikkoksing, yunon-rum kurashi va boshqalar) boshlangʻich tayyorgarlikning ilmiy asoslangan metodikasi texnik tayyorgarlik va koʻrsatkichlar darajasini oshirishning muhim shartidir. Oʻquvchi yoshlarni karate sport turidan shugʻullanishi va uni maktabda ommalashtir, musobaqalardagi chiqishi (M.K.Avashin, A.V. Eganov, B.N. Shustin va boshqalar). Yosh sportchini yangi boshlovchidan ijtimoiy ahamiyatga molik musobaqalarda gʻolib chiqishga qodir sport ustasigacha tayyorlash uzoq muddatli mehnat talab qiladigan jarayondir. Raqobatning kuchayishi eng kam moddiy xarajatlar va minimal mashgʻulot vaqti bilan yuqori malakali sportchini tayyorlashga hissa qoʻshadigan yangi va progressiv oʻquv usullarini talab qiladi.

Bugungi kunda, tajriba va kuzatishlar shuni koʻrsatadiki, murabbiyning faoliyati koʻpincha eskirgan tavsiyalardan foydalangan holda sub'ektiv toifalar doirasida, ular oʻtkazayotgan mashgʻulot jarayoni samaradorligini baholashning aniq mezonlarisiz va muvaffaqiyatli boʻlishini hisobga olmasdan amalga oshiriladi. sport mashgʻulotlarini amalga oshirish koʻp jihatdan jalb qilinganlarning tayyorgarligini toʻgʻri nazorat qilishga bogʻliq (V.G. Nikitushkin, K.B. Prokudin, V.M. Semenov, va boshqalar).

Yosh karatechilarni tayyorlash amaliyoti shuni koʻrsatadiki, kam oʻrganilgan yoʻnalishlardan biri bu yangi qulay va informatsion tadqiqot usullarini ishlab chiqish, xususan: a) dastlabki sport mashgʻulotlari bosqichida musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik; b) kompyuter texnologiyalaridan foydalanishga asoslangan zamonaviy ma'lumotlarni qayta ishlash dasturlari yordamida tadqiqot materiallarini tezkor qayta ishlash va ularni yosh karatechilarni tayyorlashning oʻquv va oʻquv jarayoniga joriy etish. Yuqorida aytilganlar yosh karatechilar oʻrtasida sezilarli yosh-jinsiy va individual-tipologik farqlarning mavjudligi hamda yosh karatechilarning sport mashgʻulotlarini oʻquv jarayonida boshqarishning nazariy, uslubiy masalalarining yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi oʻrtasidagi jiddiy qarama-qarshilikni shakllantirishga imkon beradi.

Oʻsmir karatechilarni tayyorlashning oʻquv-mashq jarayonini boshqarish, agar: a) oʻquv-mashq jarayoni turli maktablar va jang san'ati turlarining sport faoliyati tajribasi asosida amalga oshirilsa; b) oʻquv jarayonini tashkil etishda kichik oʻsmir yoshidagi sportchilarining yosh va jins xususiyatlari raqobat faolligini baholash asosida hisobga olinadi; v) raqobat faolligini baholash texnologiyasi temperamentning



xususiyatlari va turini dastlabki tashxislash asosida amalga oshiriladi va pedagogik ta'sirlar yosh karatechilarning motivatsiyasi, ruhiy holatini boshqarish usullarini o'z ichiga oladi. Musobaqa faoliyatining namunaviy xususiyatlaridan foydalanish asosida yosh karatechilarni tayyorlash jarayonini boshqarish, bir tomondan, raqobatbardoshlik ko'rsatkichlarining miqdoriy qiymatlarini oshirish imkoniyatida ifodalangan ijobiy natijalarni aniqlanadi, boshqa tomondan, umuman sport natijasini oshirishda. Ushbu tadqiqotda taklif etilgan karatechilarni tayyorlash jarayonini boshqarish uchun model xarakteristikalari va nazariy yondashuvlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligi isbotlangan.

XULOSA: Adabiyotlar tahlili, ish tajribasi va pedagogik eksperiment natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quv jarayonini boshqarish uchun uni amalga oshirishda namunaviy xususiyatlar va uslubiy yondashuvlar bo'lishi kerak. Ishda turli sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar jarayonini boshqarish sxemalari keltirilgan, darajalar, modellar turlari va model xususiyatlarini aniqlaydi. Model xususiyatlaridan foydalangan holda boshqaruv samaradorligining ajralmas ko'rsatkichi sportdir (yakuniy, maqsadli natija). Uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlari, makrotsikllar va mashg'ulotlar davrlarining xususiyatlarini ishlab chiqish eng yuqori sport natijalarini ko'rsatish uchun optimal darajaga erishish uchun sport mahoratini rivojlantirishning asosiy qonuniyatlariga rioya qilishni o'z ichiga olishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абакинов Н.В. Педагогика юношеского возраста : учебное пособие / Н.В. Абакинов. Воронеж: ВГУ, 1991. - 136 с
2. Аболин Л.М. О психологической детерминации идеальной модели спортсмена / Л. М. Аболина // Теория и практика физической культуры. -1981.- №6.- С. 47-49.
3. Авашин М.К. Педагогические основы тренировочного процесса юных самбистов / М.К. Авашин. М.: Макет, 1997. - 108 с.
4. Ровинский Ю.Н. Детское боевое каратэ до / Ю.Н. Ровинский // Боевое искусство планеты. - 1996. - №6. - С. 44- 46.
5. Новик С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле : автореф. дис. .канд. пед. наук / РГАФК.-М., 1998.-23с.



УДК 796.912

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГОЛОВ ПРИ ШТРАФНЫХ МИНУТ

ANALYSIS OF EFFECTIVE ACTIONS OF GOALS DURING PENALTY MINUTES

Джурабаев Жамшид Тулавоевич, Каримов Абдухамид Абдуманнабович

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Узбекистан

Djurabayev Jamshid Tulavoyevich, Karimov Abduxamid Abdumannabovich

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
karimovdimax@gmail.com

Аннотация В данной статье представлен анализ штрафных минут и голов игроков команды Узбекистана на чемпионате Азии и Океании 2024 года, а также диаграмма полезных действий. Исследование включает показатели голов, передач и штрафных минут для оценки коэффициента полезности. Анализ основан на данных с официального сайта ИИХФ.

Abstract This article presents an analysis of penalty minutes and goals scored by players of the Uzbekistan team at the Asia and Oceania Championship 2024, along with a utility coefficient diagram. The study includes data on goals, assists, and penalty minutes to evaluate the utility coefficient. The analysis is based on data from the official IIHF website.

Ключевые слова хоккей, штрафные минуты, голы, чемпионат Азии и Океании 2024, Узбекистан, статистика игроков, полезные действия

Keywords hockey, penalty minutes, goals, Asia and Oceania Championship 2024, Uzbekistan, player statistics, utility coefficient

Введение

Штрафные минуты и голы являются важными показателями результативности и дисциплины игроков. В данной статье анализируется, как игроки команды Узбекистана показали себя на чемпионате Азии и Океании 2024 года.

Статистика штрафных минут и голов игроков команды Узбекистана

Таблица 1. Штрафные минуты и голы игроков команды Узбекистана

Игрок	Позиция	Игр	Голов	Штрафные минуты	Коэффициент полезности
Рустамхонов Жасурбек	Нападающий	6	14	33	$14 / 33 = 0.42$
Азимов Салохиддин	Нападающий	6	11	2	$11 / 2 = 5.50$



Игрок	Позиция	Игр	Голов	Штрафные минуты	Коэффициент полезности
Султанов Руслан	Нападающий	6	9	4	$9 / 4 = 2.25$
Хабибов Тимур	Защитник	6	7	4	$7 / 4 = 1.75$
Дадаходжаев Альберт	Нападающий	6	4	6	$4 / 6 = 0.67$
Попов Илья	Нападающий	6	6	4	$6 / 4 = 1.50$

Анализ

Азимов Салохиддин: Самый высокий коэффициент полезности (5.50), что говорит о его высокой результативности при минимальных штрафных минутах.

Рустамхонов Жасурбек: не смотря много штрафных минут, он забывает больше голов чем другие нападающий. При улучшении дисциплины ещё больше было бы показатель голов.

Заключение

На чемпионате Азии и Океании 2024 года игроки команды Узбекистана показали различный уровень дисциплины и результативности. Особо выделяются Азимов Салохиддин. Эти данные помогут тренерам и аналитикам понять вклад каждого игрока в успех команды и сфокусироваться на областях для улучшения.

Литература

1. Международная федерация хоккея на льду (ИИHF), "Чемпионат Азии и Океании 2024: Статистика игроков."
2. Johnson, J., "Analyzing Player Performance in Ice Hockey: Metrics and Methodologies," Sports Performance Journal, 2022.
3. Smith, R., "Advanced Statistics in Ice Hockey: A Guide to Understanding Key Metrics," Hockey Analytics Review, 2021.
4. Brown, A., "Penalty Minutes and Their Impact on Team Success in Ice Hockey," International Journal of Sports Science, 2023.
5. КАРИМОВ, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. Фан-спортга, 28-30.
6. Khojiyev, Shokhrukh. "Problems of technical training of young hockey players." Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.
7. Davletmuratov, S.R. The use of specialized exercises in the preparatory period of ice-hockey players. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 61-64 (2021)
8. Хожийев, S.S. Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. Internauka, 5 (181), 99-101 (2021). ‘



9. Давлетмуратов С.Р. Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде//Фан-спортга научно-теоритический журнал. – Чирчик, 2020. – №4. – С. 33-35.
10. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. Фанспортга, (3), 10-13.
11. Rashidov Bakhtiyor Pulatovich. “APPLICATIONS OF STRETCHING EXERCISES TO DEVELOP THE FLEXIBILITY OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE”. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, vol. 2, no. 11, Nov. 2022, pp. 332-5, doi:10.55640/eijmrms-02-11-72.
12. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
13. Soyibjon Tajibaev, Khojiev Shokhrukh. (2023). DEVELOPMENT OF A TECHNOLOGY FOR DETECTING AND ELIMINATING BIOKINEMATIC AND BIODYNAMIC ERRORS IN ATHLETES INVOLVED IN ICE HOCKEY. SOLUTION OF SOCIAL PROBLEMS IN MANAGEMENT AND ECONOMY, 2(4), 119–123. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793919>
14. Хожиев, Ш. . (2023). СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(5 Part 2), 70–72. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>
15. Каримов, А. Ўқув-машғулот гуруҳида ёш хоккейчиларни машғулот юклагасини оптималлаштириш. Фан-Спортга, (7), 39-41 (2020)

УДК 796.912

**АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ
КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА НА ЧЕМПИОНАТАХ АЗИИ И ОКЕАНИИ
2023-2024 ГОДОВ**

ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF
UZBEKISTAN TEAM PLAYERS IN THE ASIA AND OCEANIA
CHAMPIONSHIPS 2023-2024

Джурабоев Жамшид Тулавоевич, Каримов Абдухамид Абдуманнабович

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г.Чирчик, Узбекистан

Djurabayev Jamshid Tulavoyevich, Karimov Abduxamid Abdumannabovich

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan

karimovdimax@gmail.com



Аннотация В данной статье представлен анализ технико-тактических действий игроков команды Узбекистана на чемпионатах Азии и Океании 2023 и 2024 годов. Исследование включает показатели голов, передач, блокировок бросков, силовых приемов и штрафных минут для оценки изменений в игре команды за два года.

Abstract This article presents an analysis of the technical and tactical actions of Uzbekistan team players in the Asia and Oceania Championships 2023 and 2024. The study includes data on goals, assists, blocked shots, hits, and penalty minutes to evaluate changes in the team's performance over two years.

Ключевые слова хоккей, технико-тактические действия, чемпионат Азии и Океании, Узбекистан, нападающие, защитники, анализ, сравнение.

Keywords hockey, technical and tactical actions, Asia and Oceania Championship, Uzbekistan, forwards, defensemen, analysis, comparison

Введение Техничко-тактические действия игроков являются важным показателем их эффективности и вклада в командный успех. В данной статье анализируется, как игроки команды Узбекистана показали себя на чемпионатах Азии и Океании 2023 и 2024 годов, и сравниваются ключевые статистические показатели.

Статистика технико-тактических действий игроков команды Узбекистана на чемпионате Азии и Океании 2023 года

Таблица 1. Техничко-тактические действия игроков команды Узбекистана в 2023 году

Игрок	Позиция	Игр	Голов	Передач	Блокировки бросков	Силовые приемы	Штрафные минуты
Рустамхонов Жасурбек	Нап	6	10	12	6	8	24
Азимов Салохиддин	Нап	6	9	14	4	7	4
Султанов Руслан	Нап	6	7	4	5	9	5
Хабибов Тимур	Защ	6	6	6	9	12	3
Дадаходжаев Альберт	Нап	6	3	8	5	6	5
Мухамедбаев Азиз	Нап	6	6	7	6	11	1
Попов Илья	Нап	6	5	6	4	7	3



Статистика технико-тактических действий игроков команды Узбекистана на чемпионате Азии и Океании 2024 года

Таблица 2. Техничко-тактические действия игроков команды Узбекистана в 2024 году

Игрок	Позиция	Игр	Голов	Передач	Блокировки бросков	Силовые приемы	Штрафные минуты
Рустамхонов Жасурбек	Нап	6	14	16	8	12	33
Азимов Салохиддин	Нап	6	11	18	5	10	2
Султанов Руслан	Нап	6	9	5	7	11	4
Хабибов Тимур	Защ	6	7	7	10	15	4
Дадаходжаев Альберт	Нап	6	4	10	6	9	6
Мухамедбаев Азиз	Нап	6	7	9	8	14	0
Попов Илья	Нап	6	6	7	5	10	4

Сравнение технико-тактических действий 2023 и 2024 годов

Голы и передачи: В 2024 году наблюдается увеличение голов и передач у ведущих игроков, таких как Рустамхонов Жасурбек и Азимов Салохиддин.

Блокировки бросков и силовые приемы: Защитники, такие как Хабибов Тимур, увеличили количество блокировок бросков и силовых приемов в 2024 году.

Штрафные минуты: Штрафные минуты выросли у некоторых игроков в 2024 году, что может указывать на более агрессивную игру.

Заключение На чемпионатах Азии и Океании 2023 и 2024 годов игроки команды Узбекистана продемонстрировали развитие технико-тактических действий. Увеличение голов и передач в 2024 году указывает на улучшение атакующих действий, тогда как рост блокировок бросков и силовых приемов подчеркивает усиление защитных навыков. Однако увеличение штрафных минут требует внимания для улучшения дисциплины на льду.

Литература

1. Международная федерация хоккея на льду (ИИHF), "Чемпионат Азии и Океании 2023: Статистика игроков."
2. Международная федерация хоккея на льду (ИИHF), "Чемпионат Азии и Океании 2024: Статистика игроков."
3. КАРИМОВ, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. Фан-спорта, 28-30.



4. Khojiyev, Shokhrukh. "Problems of technical training of young hockey players." Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.
5. Karimov, A.A. The problem of training loads rationing of young hockey players at the stage of in-depth specialization in annual training cycle. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 219-224 (2021).
6. Davletmuratov, S.R. The use of specialized exercises in the preparatory period of ice-hockey players. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 61-64 (2021)
7. Хожиёв, С.С. Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. Internauka, 5 (181), 99-101 (2021). ‘
8. Давлетмуратов С.Р. Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде//Фан-спортга научно-теоритический журнал. – Чирчик, 2020. – №4. – С. 33-35.
9. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
10. Хожиев, Ш. . (2023). СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(5 Part 2), 70–72. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>
11. Каримов, А. Ўқув-машғулот гуруҳида ёш хоккейчиларни машғулот юкламасини оптималлаштириш. Фан-Спортга, (7), 39-41 (2020)

УДК 796.332

**СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ ГУРУХИ 16 ЁШЛИ
ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ТУЗИЛМАСИНИ
ТАДҚИҚ ЭТИШ НАТИЖАЛАРИ
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Шермухамедов А.Т. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Ўзбекистон, Чирчик шаҳри

Мирзалиева Э. (1-курс магистранти) Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Ўзбекистон, Чирчик шаҳри

Аннотация. В статье представлены данные исследований структуры соревновательной деятельности футболистов 16 лет.

Аннотация. Мақолада 16 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолияти жараёнлари тадқиқ этилиб, унинг тузилмасини ақс этирувчи кўрсаткичлар таҳлил этилган.



Ключевые слова. Футболисты группы спортивного совершенствования, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, объем технико-тактических действий, эффективность технико-тактических действий.

Калит сўзлар. Спорт такомиллашуви гурухи футболчилари, мусобақа фаолияти, техник-тактик ҳаракатлар, техник-тактик ҳаракатлар ҳажми, техник-тактик ҳаракатлар самарадорлик кўрсаткичлари.

Кириш.

Замонавий футбол – бу умумий ва махсус жисмоний сифатларни максимал даражада ривожланганлигини талаб этадиган, мусобақа шароитида вақтида тактик тизимлари тез ўзгарувчан, юқори эмоционал спорт ўйинидир. Мусобақа шароити жараёнида спортчининг таянч-ҳаракатланиш аппаратиға ҳамда унинг психикасига катта юклама таъсир этади, чунки футболчининг спорт фаолияти юқори ва шиддатли шароитларда, доимий тарздаги рақиб ўйинчиларининг қаршилиги остида, толиқиш аломатларини тобора кучайиб бораётган шароитларда кечади (С.В. Голомазов, 1997; М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, 1999; Б.Г. Чирва, 2008).

Олиб борилган тадқиқот ишлари натижаларига асосланадиган бўлсак, таъкидлаш керакки, мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари қаторига - бу иккинчи тайминг охирларига борганда аксарият футболчилар томонидан амалга ошириладиган техник-тактик ҳаракатларни бажариш борасида ҳаракатларнинг ҳажмини камайиб бориши қаторида самарадорлик кўрсаткичларининг ҳам кескин пасайиши ҳисобланади. Бу ҳолат эса, ўз навбатида учрашувларда мағлубиятга олиб келувчи омил бўлиши мумкин (А.А.Петухов, 2006). Бундай ҳолатларни вужудга келадиганлигини мутахассислар биринчи навбатда ёшлар футболда уларнинг тайёргарлик жараёнида жисмоний сифатларни ҳамда техника ва тактикани ривожлантиришга қаратилган интеграл тайёргарликни талаб даражасида ташкил этилмаётганлиги билан изохлашмоқда (3). Шу билан бир қаторда футбол ўйини хусусиятларини инобатга олган ҳолда махсус психологик тайёргарликни етишмаслиги билан ҳам изохлашади.

Ёш футболчиларни тайёрлаш муаммолари асосий долзарб аҳамиятга эга бўлган замонавий спорт-педагогик илмининг йўналишлардан бири ҳисобланади чунки, айнан ёшлик даврда жисмоний, техник, тактик, психологик ва назарий тайёргарликнинг асослари спортчи томонидан ўзлаштирилади (2). Лекин, бу ўринда у ёки бу тайёргарликнинг ўсиш даражалари турли кўринишларга эга бўлиши ҳам таъкидланади (М.А. Годик, 2006; Г.В. Монаков 2007).

Мутахассислар ёшларни тайёрлаш жараёнида тайёргарликни самарадорлигини таъминловчи омиллар қаторига ўша ёш учун хос бўлган мусобақа фаолиятининг хусусиятларини яъни, унинг таркибий тузулмасини



билишнинг аҳамиятини юқори билишади. Таъкидланадики, мусобақа фаолияти тузулмаси ҳақида атрофлича маълумотларга эга бўлиш, мураббий томонидан тайёргарлик машғулотларини самарали тарзда режалаштиришга имкон беради.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, биз томондан ёш футболчиларнинг мусобақа фаолияти тузулмасини ўрганиш мақсад этилиб, айнан 16 ёшли футболчиларда бу борада бугунги кундаги кўринишлар қандай бўлаётганлигини аниқлаш мақсад қилинди.

Тадқиқот ишларининг мақсади. Спорт такомиллашуви гуруҳи 16 ёшли футболчиларининг мусобақа фаолияти тузулмасини ўрганиш.

Тадқиқот ишларининг вазифаси. 1. Мусобақа даврида 16 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолияти тузулмасини аниқлаш;

2. футболчилар томонидан амалга оширилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг ҳажм ва сифат кўрсаткичларини аниқлаш.

Тадқиқот ишларининг ташкил этилиши.

Биз томондан амалга оширилган ўрганиш ишлари 2022 йил мавсумида Тошкент шаҳри биринчилиги мусобақалари доирасидаги учрашувларда амалга оширилди. Кузатув остида бўлган объект сифатида Тошкентнинг “Пахтакор U-16” жамоаси хизмат қилди. Тадқиқ этиш ишлари умумий қабул қилинган футболчиларнинг мусобақа фаолиятини педагогик кузатиш, қайд этиш ва таҳлил қилиш усуллари ёрдамида амалга оширилди. Чемпионат доирасидаги 20 яқин учрашувлар таҳлил этилди.

Олиб борилган ўрганиш натижалари яқунда ўрганилаётган гуруҳ футболчиларига хос бўлган мусобақа фаолияти тузилмаси ҳақида аниқроқ маълумотларга эришишга замин яратади.

Тадқиқот ишининг натижалари.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, маълум амплуа футболчиларининг майдондаги аниқ тактик вазифаларни ҳал этиши, жамоанинг мусобақа фаолияти тузилмасининг яқундаги кўринишига катта таъсир этади. Шунинг учун маълум амплуа футболчиларига нисбатан юқори даражада тактик ва техник маҳорат талаб этилади. Бу жихат эса, ўз навбатида турли амплуа футболчиларига маълум ҳаракатларни аҳамиятли эканлиги билан изоҳланади. Бу каби жихатларни билиш эса, маълум амплуа футболчиларини мусобақа фаолияти жараёнини ўрганишда ҳаракатларнинг аҳамиятлилигини белгилашга ёрдам беради. Бу машғулот юкламаларини режалаштиришда, восита ва усулларни танлашга яқиндан хизмат қилади.

Олиб борилган ўрганиш ишларида 16 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш натижалари қуйидагиларни кўрсатди.

Умумжамоавий кўрсаткичлар жами 622 ± 78 та ТТХ ни ташкил этиб, нухсонлар кўрсаткичи эса $34,6 \pm 7,3$ % ташкил этди. Шу ўринда таъкидлаш



керакки, бу борада бошқа мутахассислар томонидан олиб борилган ўрганиш ишлари натижалари, 16 ёшли футболчилар сезиларли даражада кўпроқ ТТХларни амалга оширишлигини кўрсатган. Хусусан, А.П.Золотарев томонидан амалга оширилган ишларда бу ёшдаги жамоалар 778 та ўртача ТТХларни амалга оширишганлиги ва бунда нухсонлар кўрсаткичи 28 % ташкил этганлиги қайд этилади (1).

Турли техник-тактик ҳаракатларнинг жами ҳаракатлардаги улуши бўйича таҳлиллар қуйидагиларни кўрсатди. Жамоа футболчилари жами бажарилган ҳаракатларга нисбатан:

- қисқа ва ўрта масофага ёнга ва орқага тўп узатиш ҳаракатлари - 20,2 %;
- қисқа ва ўрта масофага олдинга тўп узатиш ҳаракатлари – 12,5 %;
- узок масофага ёнга ва орқага тўп узатиш ҳаракатлари – 5,3 %;
- узок масофага олдинга тўп узатиш ҳаракатлари – 7,3 %;
- олдинга ҳаракатланаётган ўйинчига тўп узатиш ҳаракатлари – 3,2 %;
- бош билан тўп узатиш ҳаракатлари – 2,3 %;
- тўпни олиб юриш – 9,2 %;
- рақибни алдаб ўтиш – 8,9 %;
- рақибдан тўпни олиб қўйиш – 8,2%;
- нейтрал тўпни эгаллаш (подбор) – 11,4 %;
- тўп учун ҳавода яккакураш – 4,1 %;
- дарвоза томон зарбалар – 2,8 %
- бошқа ҳаракатлар – 5,5 % ташкил этган.

Таъкидлаш жоизки, чемпионат давомида ТТХлардан фойдаланишда ҳаракатларнинг хажм ва сифат кўрсаткичларида айтарли даражада катта вариативлик кузатилди. Маълум учрашувда ТТХларни хажм ва сифат кўрсаткичлари юқори натижаларни хосил қилган бўлса, баъзи учрашувларда натижалар яхши бўлмаган.

Бир қатор ТТХларни амалга оширилишида кўп сонли нухсонларга йўл қўйилган. Бундай ҳаракатлар бўлиб рақибни алдаб ўтиш (нухсонлар кўрсаткичи 48,6±9,3 %), тўп учун ҳавода яккакураш (нухсонлар кўрсаткичи 53,6±7,5 %), бош билан дарвоза зарба бериш (нухсонлар кўрсаткичи 51,6±8,3 %) ҳаракатларида кузатилди.

Хулосалар.

Амалиётдан маълумки, ёш футболчиларни катта футболга ўтиш даври ўта муҳим ҳисобланади. Катта футболда спортчини фаолиятини самарали давом этиши бир қатор омилларга боғлиқ бўлади. Бу каби омиллар қаторига ёшга хос мусобақа фаолияти хусусиятларини билишни киритиш аҳамиятли. Мусобақа фаолияти хусусиятларини билиш, унинг таркибий тузулмасини англаш кейинги тайёргарлик жараёнини самарали ва мақсадли бошқаришга имкон беради.



Олиб борилган шахсий кузатиш ва таҳлил этиш натижалари 16 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолияти тузилмасидан ўрин олган, замонавий футболда тобора аҳамиятли бўлиб бораётган бир қатор техник-тактик ҳаракатларни бажаришда футболчилар томонидан кўп сонли нухсонларга йўл қўйилаётганлиги аниқланди. Бу ҳолат эса, тайёргарлик машғулотларида айнан шундай камчиликларни бартараф этиш устида тегишли амалларни бажариш кераклигини англатади.

Адабиётлар:

1. Золотарев А.П. Структура соревновательной деятельности юных футболистов / Физическая культура научно-методический журнал №1-1997г.
2. Исеев Ш.Т., Юсупов Н.М. Оценка уровня функциональной подготовленности юных футболистов 16-18 лет. ТАЪЛИМ, FAN VA INNOVATSIYA. Маънавий-маърифий, илмий-услубий журнал. Ташкент, № 2, 2015.
3. Shermuxamedov A.T. Maxsus o‘yin chidamliligini futbolchilarda aniqlash va baholashdagi o‘ziga xos xususiyatlar. T.: Fan-sportga. – 2022. - № 8. – s. 28-30.

УДК 796.412.2

GIMNASTIKACHILARNING “OYOQ UCHIDA 360° GA BURILISH (PASSE)” TEXNIK HARAKATLARINING KINEMATIK KO‘RSATKICHLARI

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ГИМНАСТОК «ПОВОРОТ НА НОСКЕ НА 360° (ПАССЕ)»

Tursinova Dilshoda

NamDU mustaqil izlanuvchisi

Annotation This article presents a comprehensive kinematic analysis of the “360 degree turn on one foot (passe)” technique among sport gymnastics students. The study employed motion capture technology to record and analyze the movements involved in executing the roundhouse kick. The methodology focused on capturing the angular velocities, trajectories, and force generation of the participants’ limbs during the technique. The results revealed significant variations in the kinematic patterns between novice and experienced practitioners, with the latter demonstrating more efficient energy transfer and higher impact velocities. The discussion highlights the importance of proper alignment and timing in maximizing the effectiveness of the “Passe,” as well as the potential for injury if performed incorrectly. The conclusion emphasizes the value of kinematic analysis in understanding martial arts techniques and improving training regimens. The study’s findings offer insights that can aid coaches and athletes in refining their skills and achieving optimal performance in sport gymnastics.



Аннотация В данной статье представлен комплексный кинематический анализ техники «Поворот в пассе на 360°» у занимающихся гимнастики. В исследовании использовалась технология захвата движения для записи и анализа движений, связанных с выполнением элемента поворот в пассе. Методика была сосредоточена на регистрации угловых скоростей, траекторий и генерации силы конечностями участников во время выполнения техники. Результаты выявили значительные различия в кинематических закономерностях между новичками и опытными практикующими, причем последние демонстрируют более эффективную передачу энергии и более высокие скорости элемента. Обсуждение подчеркивает важность правильного выравнивания и выбора времени для максимизации эффективности «Поворот в пассе», а также вероятность травмы при неправильном выполнении. В заключении подчеркивается значение кинематического анализа для понимания техник боевых искусств и улучшения тренировочных режимов. Результаты исследования предлагают понимание, которое может помочь тренерам и спортсменам в совершенствовании своих навыков и достижении оптимальных результатов в гимнастике.

Kalit soʻzlar: Kinematika, 3D MA tahlil, sport gimnastikasi, sagittal oʻq, diapazon, burchak, yosh gimnastikachilar

Ключевые слова: Книжность, 3D-анализ Ма, спортивная гимнастика, сагиттальная ось, диапазон, угол, юные гимнастки

Keywords: Kinematics, 3D Ma analysis, athletic gymnastics, sagittal axis, range, angle, young gymnasts

Dolzarbli. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni tanitish, rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, shuningdek, mamlakatimizning xalqaro sport zallarida munosib ishtirok etishini taʼminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda. Bugungi kunda yaratilayotgan imkoniyatlar natijasida yurtimiz sportchilari xalqaro musobqalarda munosib ishtirok etib kelmoqdalar. Barcha sport turlari qatori Sport gimnastika sport turining ham rivojlanishida sport-taʼlim muassasalarida sport gimnastikasi sport turi boʻyicha oʻquv reja va dasturlarini ilgʻor xorijiy tajriba asosida qayta koʻrib chiqish, xalqaro standartlarga javob beradigan oʻquv reja va dasturlari, maxsus taʼlim dasturlarini ishlab chiqish hamda ishlab chiqilgan oʻquv rejalari va dasturlarini yaxshilash va uni rivojlantirishning ilmiy-metodik taʼminotini yoʻlga qoʻyish muhim ahamiyat kasb etadi.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qarori ijrosini taʼminlash maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qilingan. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qaroriga muvofiq



O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimida Nukus, Samarqand va Farg‘ona shaharlarida Gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablari negizida Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari (keyingi o‘rinlarda — Gimnastika markazlari) tashkil etilganligi ma’lum qilingan.

Sport gimnastikachilarning “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasini kinematik tahlil qilish muhim ahamiyatga ega sanalib, bunday tahrirlar bizga mashq texnikasi samaradorligi haqida muhim ma’lumotlarni taqdim etishi mumkin va shu boisdan biz tanlagan “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining kinematik xususiyatlari mavzusi bugungi kunda dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

Mashg‘ulot jarayonida “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasini takomillashtirish hamda mashq texnikasi biomexanasining asosiy qonuniyatlarini bilish zarur. Buning natijasida mashq harakatining biomexanik ko‘rsatkichlari to‘g‘risidagi ma’lumotlarga ega bo‘lish murabbiyda “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasini takomillashtirishda vosita va metodlarni to‘g‘ri tanlashga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining kinematik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifasi:

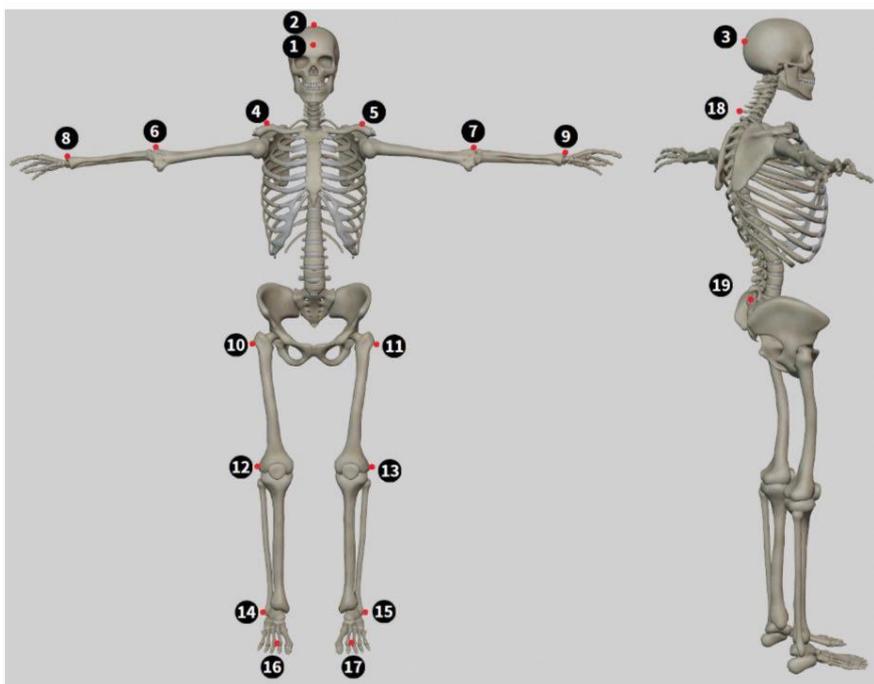
Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining harakatlarining kinematik ko‘rsatkichlarini aniqlash.

Gimnastikachi talabalarning “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining harakatlari kinematik xususiyatlarini solishtirish.

Tadqiqot usullari va uning tashkil etish. Tadqiqot ishi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univertitetida joylashgan “SPORT 360° 3D MA biomexanik laboratoriya”da olib borildi.

Tadqiqot ishida sport gimnastika sport turi bilan shug‘ullanib kelayotgan sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida sport gimnastikachilarga 20 daqiqa qizdirish mashqlardan so‘ng qanday tarzda “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqi va 3D tahlil xususiyatlari to‘g‘risida tushunchalar berildi. Sinaluvchilarga imkon qadar “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining aniqligi va to‘g‘ri bajarish to‘g‘risida ko‘rsatma berildi.

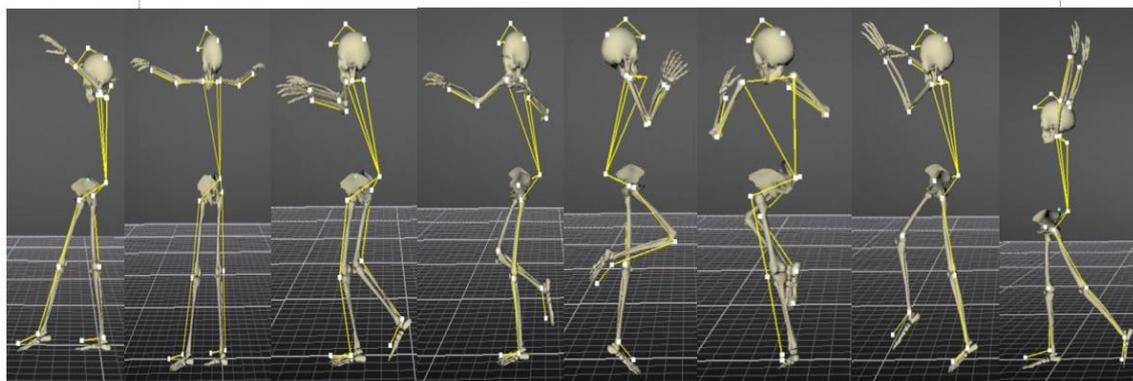




1-rasm. Butun tana bo'ylab sensor markerlarning o'rnatilish nuqtalari.

Note: Detailed marker placement description. 1. Head (front) Centered on the forehead (front of the cap, helmet or head band). 2. Head (top) Centered on top of the head (top of the cap, helmet or head band). 3. Head (back) Centered on the back of the head (back of the cap, helmet or head band). 4. Right shoulder Acromion of the right scapula. 5. Left shoulder Acromion of the left scapula. 6. Right elbow Lateral epicondyle of the right humerus. 7. Left elbow Lateral epicondyle of the left humerus. 8. Right wrist on the right ulnar styloid process. 9. Left wrist on the left ulnar styloid process. 10. Right hip Greater trochanter of the right femur. 11. Left hip Greater trochanter of the left femur. 12. Right knee Lateral epicondyle of the right femur. 13. Left knee Lateral epicondyle of the left femur. 14. Right ankle Lateral malleolus of the right fibula. 15. Left ankle Lateral malleolus of the left fibula. 16. Right toes on the distal end of 2nd-3rd metatarsal bone of right foot. 17. Left toes on the distal end of 2nd-3rd metatarsal bone of left foot. 18. C7 C7 vertebra (most prominent protrusion when bending down the head). 19. S2 S2 vertebra (between left and right PSIS).

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili. Tadqiqot ishimizdaa gimnastikachilarning Oyoq uchida 360° ga burilish (passe) mashqi davomida umrutqa pog'onasining sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari aks ettirilgan (2-rasmga qarang).



1-rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashq texnikasining 3D kinematik tahlili

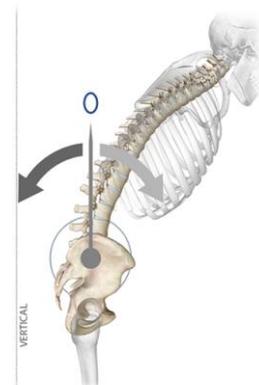
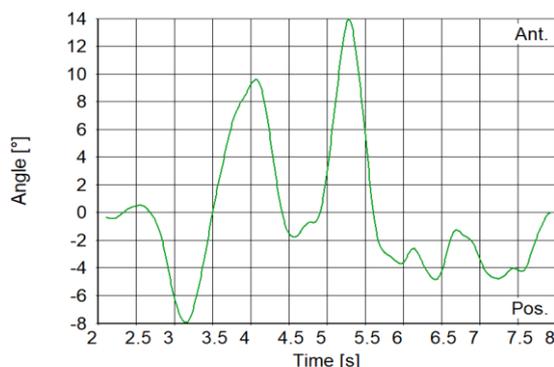


1. UMURTQA

EGILISH

Oldinga[+]/Orqaga[-]

Min	-8°
Mak	13°
Diapa zon	21°



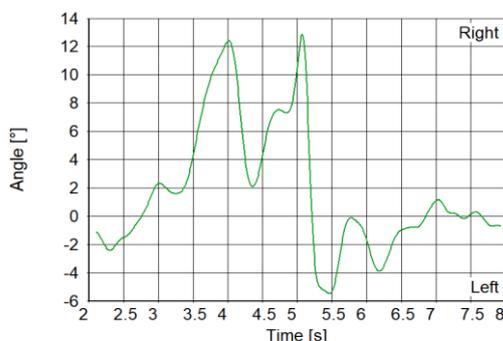
2-rasm. Sport gimnastikachilarning Oyoq uchida 360° ga burilish (passe) mashq texnikasini bajarish jarayonida oldingi va orqa yig'ilish kinematikasi

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog'onasining saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida umurtqa pog'onasi saggital o'q bo'ylab -8° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich saggital o'q bo'ylab oldinga 13° dan 21° burchak osti oralig'ida egilgan.

YONGA EGILISH

O'ngga [+]/Chapga[-]

Min	-6°
Mak	12°
Diapa zon	18°



3-rasm. Oyoq uchida 360° ga burilish (passe) mashq bajarish jarayonida umurtqa pog'onasining o'ng va chap tomonga egilish kinematikasi.

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog'onasining saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida umurtqa pog'onasi saggital o'q bo'ylab -6° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich saggital o'q bo'ylab oldinga 12° dan 18° burchak osti oralig'ida egilgan.

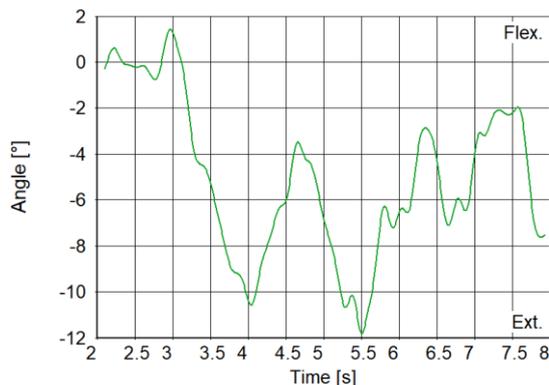


2. BO‘YIN

BUKULISH

Bukish[+]/Yozish[-]

Min	-12°
Mak	1°
Diapa zon	13°



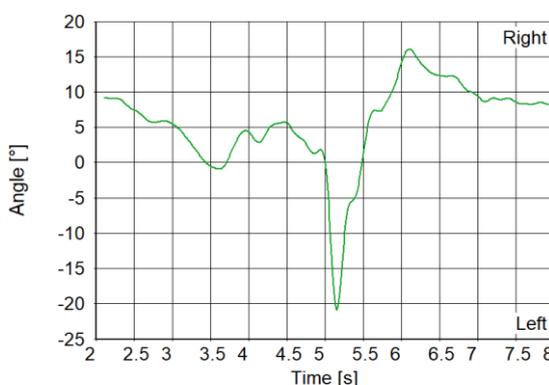
4-rasm. Oyoq uchida 360° ga burilish (passe) mashqni bajarish jarayonida buyinni bukish va yozish kinematikasi.

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog‘onasining saggital o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqtasida umurtqa pog‘onasi saggital o‘q bo‘ylab -12° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich saggital o‘q bo‘ylab oldinga 1° dan 13° burchak osti oralig‘ida egilgan.

YONGA EGILISH

O‘ngga [+]/Chapga[-]

Min	-21°
Mak	16°
Diapa zon	36°



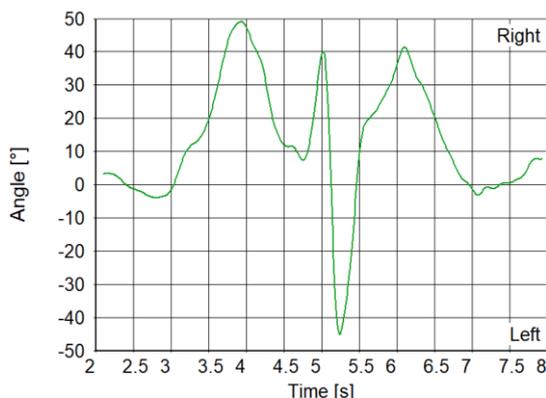
5-rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqni bajarish jarayonida bo‘yinning yonga bukilish kinematikasi.

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog‘onasining saggital o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqtasida umurtqa pog‘onasi saggital o‘q bo‘ylab -21° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich saggital o‘q bo‘ylab oldinga 16° dan 36° burchak osti oralig‘ida egilgan.



AYLANISHI*O'ngga [+] / Chapga [-]*

Min	-46°
Mak	49°
Diapazon	94°

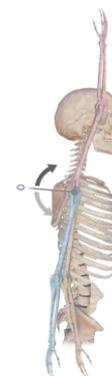
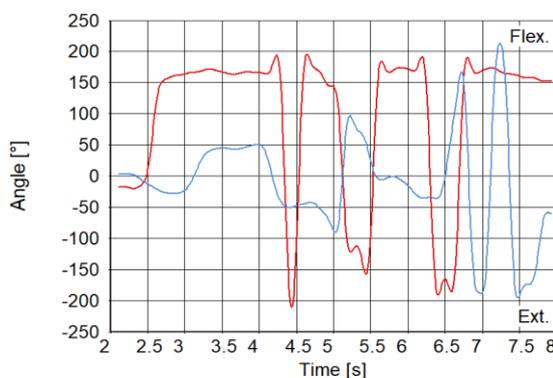


6-rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqni bajarish jarayonida bo‘yinning aylanish kinematikasi.

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog‘onasining saggital o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqtasida umurtqa pog‘onasi saggital o‘q bo‘ylab -46° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich saggital o‘q bo‘ylab oldinga 49° dan 94° burchak osti oralig‘ida egilgan.

3. YELKALAR**BURULISHI***Oldinga [+] / Orqaga [-]*

	CHAP	O‘NG
Min	-210°	-195°
Mak	195°	213°
Diapazon	405°	408°



7-rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqni bajarish jarayonida yelkaning aylanish kinematikasi.

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o‘ng va chap qo‘llar yelka suyaklari saggital o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqtasida o‘ng qo‘l yelka suyaklari saggital o‘q bo‘ylab old tomonga -195° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 213° dan 408° burchak osti oralig‘ida burilgan, chap qo‘l yelka suyaklari esa saggital o‘q bo‘ylab old tomonga -210° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 195° dan 405°

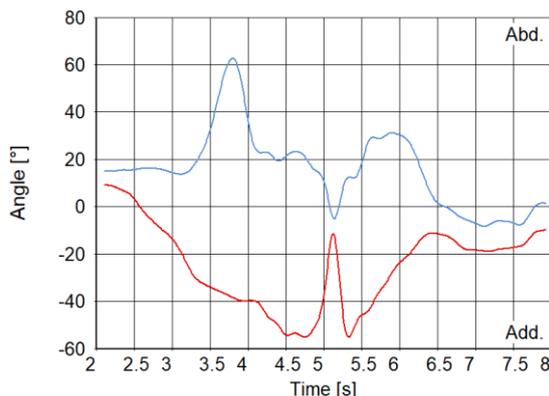


burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

YON TOMONGA SILJISHI

Tashqariga[+]/Ichkariga[-]

	CHAP	O'NG
Min	-56°	-9°
Mak	-12°	62°
Diapa zon	43°	71°



8-rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqni bajarish jarayonida o'ng va chap suyaklarning yon tomonlarga siljishi kinematikasi.

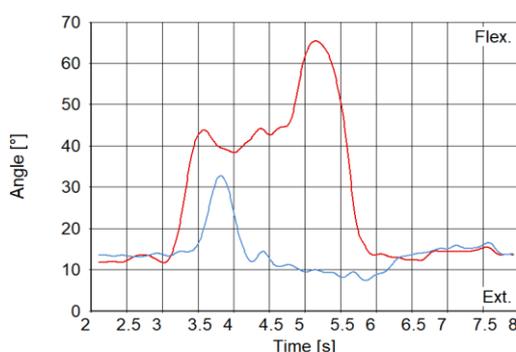
Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga -9° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 62° dan 71° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagittal o'q bo'ylab old tomonga -56° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich -12° dan 43° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

4. TIRSAKLAR

BUKULISH

Bukish[+]/Yozish[-]

	CHAP	O'NG
Min	38°	7°
Mak	65°	32°
Diapa zon	27°	25°



9-rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqni bajarish jarayonida o'ng va chap tirsaklarning bukilish kinematikasi

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga 7° burchak ostida



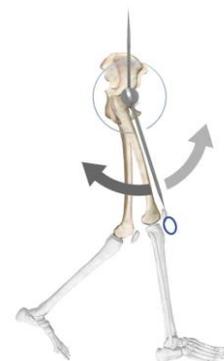
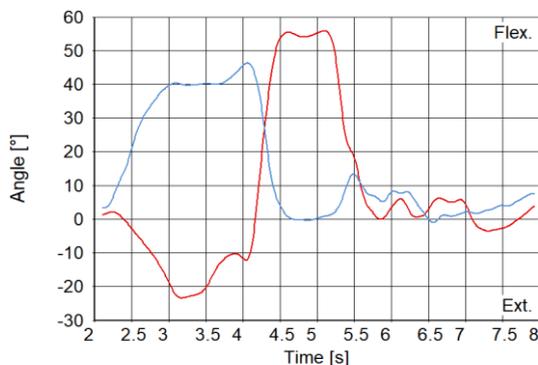
joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 32° dan 25° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa saggital o'q bo'ylab old tomonga 38° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 65° dan 27° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

5. SON

BUKULISH

Bukish[+]/Yozish[-]

	CHAP	O'NG
Min	-24°	-1°
Mak	55°	46°
Diapa zon	79°	47°



10-rasm. "Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)" mashqni bajarish jarayonida o'ng va chap son suyaklarining bukilishi kinematikasi.

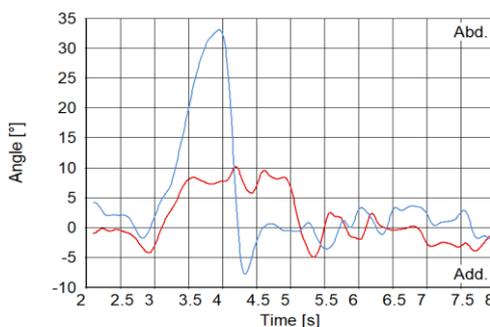
Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab old tomonga -1° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 46° dan 47° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa saggital o'q bo'ylab old tomonga -24° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 55° dan 79° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

YON TOMONGA

SILJISHI

Tashqariga[+]/Ichkariga[-]

	CHAP	O'NG
Min	-5°	-8°
Mak	10°	33°
Diapa zon	15°	40°



11-rasm. "Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)" mashqni bajarish jarayonida o'ng va chap suyaklarning yon tomonlarga siljish kinematikasi.

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq



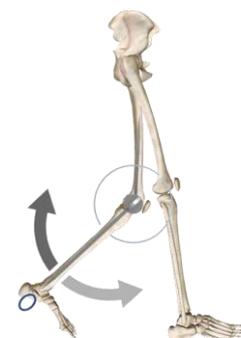
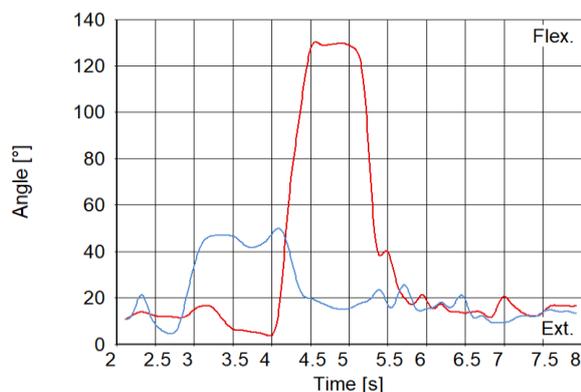
3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab old tomonga -8° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 33° dan 40° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa saggital o'q bo'ylab old tomonga -5° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 10° dan 15° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

6. TIZZALAR

BUKULISH

Bukish[+]/Yozish[-]

	CHAP	O'NG
Min	3°	4°
Mak	130°	50°
Diapazon	126°	45°



12-rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqni bajarish jarayonida o'ng va chap oyoq tizzalarining bukilishi kinematikasi.

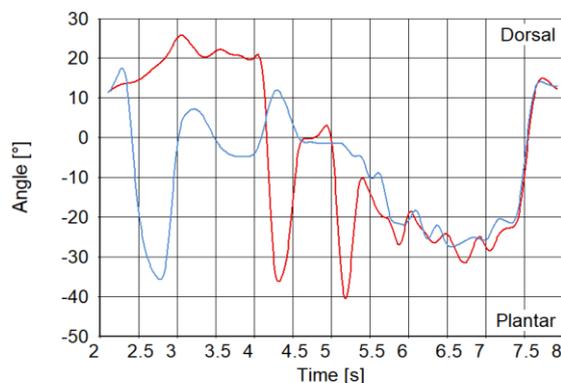
Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab old tomonga 4° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 50° dan 45° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa saggital o'q bo'ylab old tomonga 3° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 130° dan 126° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

7. TO'PIQLAR

BUKILISH

Yuqoriga[+]/Pastga[-]

	CHAP	O'NG
Min	-41°	-36°
Mak	25°	17°
Diapazon	66°	53°



13 -rasm. “Oyoq uchida 360° ga burilish (passe)” mashqni bajarish jarayonida o'ng va chap oyoq to'piqlarining bukilishi kinematikasi.

Gimnastikachilarning passe texnik harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga -36° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 17° dan 53° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagittal o'q bo'ylab old tomonga

-41° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 25° dan 66° burchak osti oralig'ida ko'rinishga kelgan.

Xulosa. Tadqiqot ishimiz buyicha sport gimnastikachilar mashq texnikasining 3D biomexanik tahlil asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin.

1. Tadqiqot mavzusi bo'yicha mamlakatimiz va chet el olimlarining o'tqazgan tadqiqotlari tahlili bizga turli sport toifasidagi sport gimnastikachilarning mashq texnik harakatlarini kinematik tahlil qilish zaruriyatini ochib berdi.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda ayta olamizki mashq texnikasini takomillashtirish uchun turli sport toifasiga ega bo'lgan sport gimnastikachilarning harakatlarini kinematik tahlil qilish texnik harakatlarning optimal modelini yaratishga imkon beradi va bu natijalardan gimnastika bo'yicha mutahassislar foydalanish imkoniga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Petkevich, J. M. (1989). Figure Skating: Championship Techniques. Sports Illustrated.
2. Vincent, M. (2001). The Complete Book of Figure Skating. Human Kinetics.
3. Fassi, C., & Feeney, M. (1991). Artistry on Ice: Figure Skating Skills and Style. Berkley Publishing Group.
4. Thelen, S. (2015). Figure Skating Training Programs and Techniques. Skating Publishing.
5. Goetz, N. H. (2012). Kinematics and Kinetics of Figure Skating Movements. Journal of Applied Biomechanics, 28(3), 327-336.
6. Brown, B. T. (2014). The Biomechanical Analysis of Figure Skating Jumps and Spins. Sports Science Review, 22(4).
7. Proceedings of the International Conference on Figure Skating Biomechanics. (2016). Biomechanics and Performance Analysis in Figure Skating. International Society of Biomechanics.



УДК 796.412.2

**BADIIY GIMNASTIKACHILARNING PANSHE TEXNIK
HARAKATLARINING KINEMATIK TAXLILI**
КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ПАНШЕ У
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК

Tursinova Dilshoda

NamDU mustaqil izlanuvchisi

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qarori ijrosini ta‘minlash maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qilingan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qaroriga muvofiq O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimida Nukus, Samarqand va Farg‘ona shaharlarida Gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablari negizida Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari (keyingi o‘rinlarda — Gimnastika markazlari) tashkil etilganligi ma‘lum qilingan.

Sport gimnastikachilarning “Panshe mashq texnikasini kinematik tahlil qilish muhim ahamiyatga ega sanalib, bunday tahrirlar bizga mashq texnikasi samaradorligi haqida muhim ma‘lumotlarni taqdim etishi mumkin va shu boisdan biz tanlagan Panshe mashq texnikasining kinematik xususiyatlari mavzusi bugungi kunda dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

Mashg‘ulot jarayonida “Panshe mashq texnikasini takomillashtirish hamda mashq texnikasi biomexikasining asosiy qonuniyatlarini bilish zarur. Buning natijasida mashq harakatining biomexanik ko‘rsatkichlari to‘g‘risidagi ma‘lumotlarga ega bo‘lish murabbiyda Panshe mashq texnikasini takomillashtirishda vosita va metodlarni to‘g‘ri tanlashga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi Gimnastikachi talabalarning Panshe mashq texnikasining kinematik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifasi:

Gimnastikachi talabalarning Panshe mashq texnikasining harakatlarining kinematik ko‘rsatkichlarini aniqlash.

Tadqiqot ishimizdaa gimnastikachilarning Panshe mashqi davomida umrutqa pog‘onasining sagittal o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari aks ettirilgan.

Gimnastikachilarning panshe texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog‘onasining saggital o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqtasida



umurtqa pog'onasi saggital o'q bo'ylab -8° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich saggital o'q bo'ylab oldinga 26° dan 33° burchak osti oralig'ida egilgan.

Gimnastikachilarning Panshe texnik harakatini bajarish davomida umurtqa pog'onasining saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida umurtqa pog'onasi saggital o'q bo'ylab -22° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich saggital o'q bo'ylab oldinga 1° dan 22° burchak osti oralig'ida egilgan.

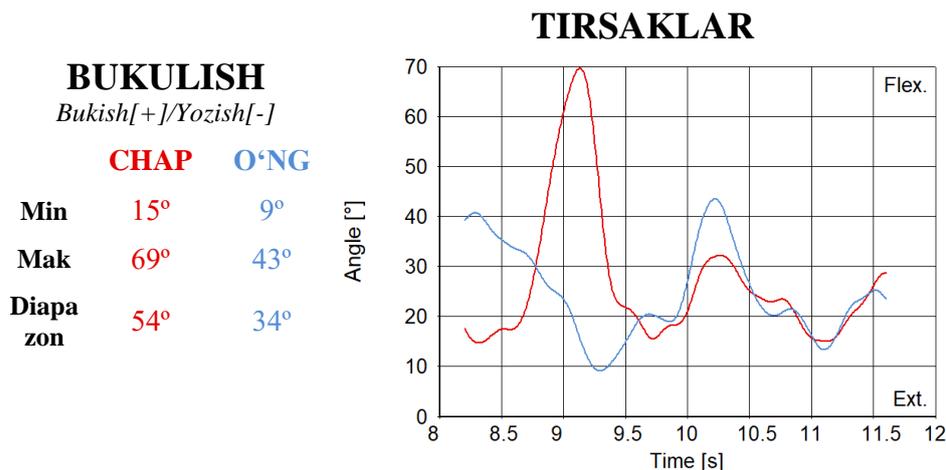
Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida umurtqa pog'onasining saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida umurtqa pog'onasi saggital o'q bo'ylab -39° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich saggital o'q bo'ylab oldinga 3° dan 41° burchak osti oralig'ida egilgan.

Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida umurtqa pog'onasining saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga egilishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida umurtqa pog'onasi saggital o'q bo'ylab -39° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich saggital o'q bo'ylab oldinga 3° dan 41° burchak osti oralig'ida egilgan.

Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida chap qo'l yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab old tomonga 41° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 82° dan 41° burchak osti oralig'ida burilgan, o'ng qo'l yelka suyaklari esa saggital o'q bo'ylab old tomonga -175° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 142° dan 317° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari saggital o'q bo'ylab old tomonga 0° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 0° dan 0° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa saggital o'q bo'ylab old tomonga 2° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 36° dan 33° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.





1-rasm. Panshe mashqni bajarish jarayonida o'ng va chap tirsaklarning bukilish kinematikasi

Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga 9° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 43° dan 34° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagittal o'q bo'ylab old tomonga 15° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 69° dan 54° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga 1° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 60° dan 60° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagittal o'q bo'ylab old tomonga

-22° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 48° dan 70° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga -23° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 30° dan 53° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagittal o'q bo'ylab old tomonga -6° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 37° dan 42° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq

3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga -10° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 27° dan 36° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagittal o'q bo'ylab old tomonga

3° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 34° dan 30° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

Gimnastikachilarning panshe mashq harakatini bajarish davomida o'ng va chap qo'llar yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog'liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatning boshlang'ich nuqtasida o'ng qo'l yelka suyaklari sagittal o'q bo'ylab old tomonga -21° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 30° dan 51° burchak osti oralig'ida burilgan, chap qo'l yelka suyaklari esa sagittal o'q bo'ylab old tomonga

-14° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko'rsatkich 12° dan 26° burchak osti oralig'ida ko'rinishiga kelgan.

Xulosa. Tadqiqot ishimiz buyicha sport gimnastikachilar mashq texnikasining 3D biomexanik tahlil asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha mamlakatimiz va chet el olimlarining o'tqazgan tadqiqotlari tahlili bizga turli sport toifasidagi sport gimnastikachilarning mashq texnik harakatlarini kinematik tahlil qilish zaruriyatini ochib berdi.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda ayta olamizki mashq texnikasini takomillashtirish uchun turli sport toifasiga ega bo'lgan sport gimnastikachilarning harakatlarini kinematik tahlil qilish texnik harakatlarning optimal modelini yaratishga imkon beradi va bu natijalardan gimnastika bo'yicha mutahassislar foydalanish imkoniga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Petkevich, J. M. (1989). Figure Skating: Championship Techniques. Sports Illustrated.
2. Vincent, M. (2001). The Complete Book of Figure Skating. Human Kinetics.
3. Fassi, C., & Feeney, M. (1991). Artistry on Ice: Figure Skating Skills and Style. Berkley Publishing Group.
4. Thelen, S. (2015). Figure Skating Training Programs and Techniques. Skating Publishing.
5. Goetz, N. H. (2012). Kinematics and Kinetics of Figure Skating Movements. Journal of Applied Biomechanics, 28(3), 327-336.



УДК 796.966

АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИГР И ТРЕНИРОВОК В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Рашидов Бохтиёр

Старший преподаватель кафедры теории и методики зимних видов спорта
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

Аннотация: Эта статья представляет собой обзор современных методов восстановления после игр и тренировок в хоккее с шайбой. Рассмотрены различные подходы и техники восстановления, основанные на литературных источниках и исследованиях ведущих специалистов в области спортивной медицины и науки. Статья также включает статистические данные и таблицы, отражающие эффективность различных методов восстановления.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, восстановление, методы восстановления, спортивная медицина, тренировки, игры

Abstract: This article is an overview of modern methods of recovery after games and training in ice hockey. Various approaches and recovery techniques are considered, based on literature sources and research by leading experts in the field of sports medicine and science. The article also includes statistics and tables showing the effectiveness of various recovery methods.

Key words: ice hockey, recovery, recovery methods, sports medicine, training, games

Эффективное восстановление после интенсивных физических нагрузок является ключевым компонентом успешной подготовки хоккеистов. Восстановление помогает уменьшить усталость, предотвратить травмы и повысить общую производительность. Цель данной работы – провести анализ наиболее эффективных методов восстановления после игр и тренировок, основываясь на современной литературе и исследованиях.

Методика исследования

Для проведения анализа были использованы следующие методы:

- Систематический обзор научной литературы по теме восстановления в хоккее с шайбой.
- Анализ статистических данных из различных исследований, проведенных в последние годы.
- Сравнение различных методов восстановления, их преимуществ и недостатков.

Результаты исследования



Исследования показали, что наиболее эффективные методы восстановления включают:

1. Активное восстановление: легкие аэробные упражнения, такие как плавание или езда на велосипеде, способствуют улучшению циркуляции крови и ускорению вывода метаболитов.

2. Криотерапия: использование холодных ванн или криокамер помогает уменьшить воспаление и болевые ощущения в мышцах.

3. Массаж: способствует расслаблению мышц, улучшению кровообращения и уменьшению мышечного напряжения.

4. Питание и гидратация: своевременное потребление белков и углеводов помогает восстановить энергетические запасы, а достаточное количество жидкости предотвращает обезвоживание.

5. Сон и отдых качественный сон необходим для полного восстановления организма и улучшения когнитивных функций.

Таблица 1. Эффективность различных методов восстановления

Метод восстановления	Эффективность (%)	Преимущества	Недостатки
Активное восстановление	85	Улучшение циркуляции, ускорение восстановления	Требует времени и ресурсов
Криотерапия	90	Уменьшение воспаления, болевых ощущений	Дороговизна оборудования
Массаж	80	Расслабление мышц, улучшение кровообращения	Требует квалифицированного специалиста
Питание и гидратация	95	Восстановление энергетических запасов	Необходим контроль рациона
Сон и отдых	100	Полное восстановление организма	Требует планирования и дисциплины

Рекомендации

На основании проведенного анализа можно рекомендовать следующие стратегии для оптимизации восстановления хоккеистов:

- Включать активное восстановление в тренировочные планы.
- Использовать криотерапию после интенсивных тренировок и игр.
- Регулярно проводить сеансы массажа.



- Обеспечить спортсменов сбалансированным питанием и достаточным количеством жидкости.

- Создавать условия для качественного и достаточного сна.

Заключение Эффективное восстановление является неотъемлемой частью подготовки хоккеистов, способствующей повышению их производительности и снижению риска травм. Комплексный подход, включающий активное восстановление, криотерапию, массаж, правильное питание и качественный сон, позволяет добиться наилучших результатов.

Использованная литература

1. - Bishop, D., Jones, E., & Woods, A. (2008). Recovery following intense exercise: a review. *British Journal of Sports Medicine*, 42(1), 9-13.
2. Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
3. Coffey, V., & Hawley, J. A. (2007). The molecular bases of training adaptation. *Sports Medicine*, 37(9), 737-763.
4. Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(2), 139-147.
5. Ihsan, M., Watson, G., & Abbiss, C. R. (2016). What are the physiological mechanisms for post-exercise cold water immersion in the recovery from prolonged endurance and intermittent exercise? *Sports Medicine*, 46(8), 1095-1109.

УДК 796.966

ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И БАЛАНСА У ХОККЕИСТОВ

Рашидов Бохтиёр

Старший преподаватель кафедры теории и методики зимних видов спорта
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

Аннотация: Эта статья представляет собой обзор современных методов и упражнений для развития координации и баланса у хоккеистов. Рассматриваются различные подходы и техники, основанные на литературных источниках и исследованиях ведущих специалистов в области спортивной медицины и науки. Статья включает статистические данные и диаграммы, отражающие эффективность различных упражнений.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, координация, баланс, упражнения, спортивная медицина



Abstract: This article is an overview of modern methods and exercises for developing coordination and balance in hockey players. Various approaches and techniques are considered, based on literature sources and research by leading experts in the field of sports medicine and science. The article includes statistics and charts showing the effectiveness of various exercises.

Key words: ice hockey, coordination, balance, exercises, sports medicine

Развитие координации и баланса является важным аспектом подготовки хоккеистов, так как эти навыки необходимы для выполнения сложных движений на льду, таких как маневрирование, повороты и ускорение. Цель данной работы – провести анализ наиболее эффективных упражнений для развития координации и баланса у хоккеистов, основываясь на современной литературе и исследованиях.

Методика исследования

Для проведения анализа были использованы следующие методы:

- Систематический обзор научной литературы по теме координации и баланса в хоккее с шайбой.
- Анализ статистических данных из различных исследований, проведенных в последние годы.
- Сравнение различных упражнений, их преимуществ и недостатков.
- Результаты исследования

Исследования показали, что наиболее эффективные упражнения для развития координации и баланса включают:

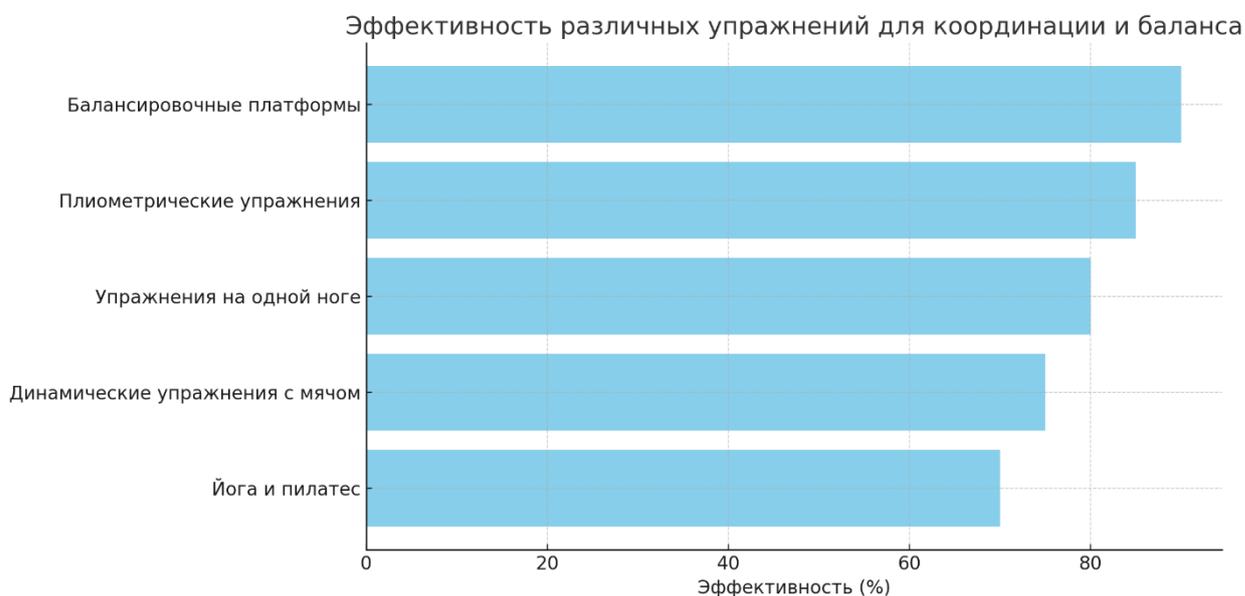
- Упражнения на балансировочных платформах: помогают улучшить стабильность и координацию за счет работы мелких стабилизирующих мышц.
- Плиометрические упражнения: развивают мощность и реакцию, способствуют улучшению координации.
- Упражнения на одной ноге: укрепляют мышцы ног и улучшают баланс.
- Динамические упражнения с мячом: способствуют развитию координации рук и глаз.
- Йога и пилатес: улучшают гибкость, баланс и общую координацию тела.



Таблица 1. Эффективность различных упражнений для развития координации и баланса

Упражнение	Эффективность (%)	Преимущества	Недостатки
Балансировочные платформы	90	Улучшение стабильности, работа стабилизирующих мышц	Требуют оборудования
Плиометрические упражнения	85	Развитие мощности, улучшение координации	Высокая нагрузка на суставы
Упражнения на одной ноге	80	Укрепление мышц ног, улучшение баланса	Требуют осторожности
Динамические упражнения с мячом	75	Развитие координации рук и глаз	Требуют партнера или тренера
Йога и пилатес	70	Улучшение гибкости, баланса и общей координации	Требуют времени и терпения

Диаграмма 1. Эффективность упражнений для координации и баланса



Рекомендации На основании проведенного анализа можно рекомендовать следующие стратегии для оптимизации тренировок по развитию координации и баланса у хоккеистов:

Включать упражнения на балансирующих платформах в тренировочные программы.



Использовать плиометрические упражнения с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Проводить тренировки на одной ноге для укрепления мышц и улучшения баланса.

Включать динамические упражнения с мячом для развития координации рук и глаз.

Регулярно заниматься йогой или пилатесом для улучшения общей координации и гибкости.

Заключение

Эффективное развитие координации и баланса является неотъемлемой частью подготовки хоккеистов, способствующей повышению их производительности и снижению риска травм. Комплексный подход, включающий упражнения на балансировочных платформах, плиометрию, тренировки на одной ноге, динамические упражнения с мячом и занятия йогой, позволяет добиться наилучших результатов.

Использованная литература

1. Behm, D. G., & Anderson, K. (2006). The role of balance in an athlete's performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 22-27.
2. Holcomb, W. R., Rubley, M. D., & Lee, H. J. (2007). Plyometric training effects on balance and stability in young athletes. *Sports Medicine*, 37(2), 104-110.
3. McGill, S. M., & Karpowicz, A. (2009). Exercises for hockey players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(4), 400-406.
4. Myer, G. D., Ford, K. R., & Brent, J. L. (2006). The effects of plyometric vs. dynamic stabilization and balance training on power, balance, and landing force in female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 345-353.
5. Simmons, R. W. (2005). Neuromuscular training to improve sports performance: A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 97-101.



УДК 796.332

ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИ МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОК

Юсупов Нодирбек Махмудович

доцент, УзДЖТСУ,

Аннотация Мақолада 16-17 ёшли футболчиларни педагогик синовдан ўтказиш натижалари келтирилган. Ўзбекистон чемпионатида рақобатлашаётган ёшлар терма жамоалари футболчилари орасида алоҳида чидамлилиқ даражаси таҳлил қилинади. Махсус чидамлилиқни ўзига хос ва ўзига хос бўлмаган воситалар билан ривожлантириш бўйича тавсиялар берилган. Олинган маълумотлар мутахассислар ва мураббийларга футболчиларнинг махсус чидамлилигини оширишга ёрдам беради.

Калит сўзлар тест синови, таҳлил, воситалари, махсус чидамлилиқ, 16-17 ёшли футболчи қизлар

Ключевые слова Тестирование, анализ, средства, специальная выносливость, футболистки 16-17 лет.

Долзарблиги Замонавий футболда жамоанинг муваффақияти ўйинчиларнинг техник жиҳозланганлиги, ўйиннинг тактик тайёргарлиги ва жисмоний тайёргарлиги умуман бу уч омиллар билан белгиланади. Мусобақада футболчиларнинг юқори функционал тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллиги тобора муҳим аҳамият касб етмоқда. Футбол тобора шиддатли ва гуруҳли яккакурашлар билан тўйинган спорт ўйинига айланмоқда. Фақат жисмоний жиҳатдан яхши тайёрланган футболчи тўп учун курашда ғалаба қозониши, хавфли тўкнашувдан узоқлашиши ва рақибнинг қаршилидан сўнг оёқда туриши мумкин. Шунинг учун махсус чидамлилиқ замонавий ўйинчининг ажралмас жисмоний сифати деб ҳисобланади [1,2].

2022 Жаҳон Кубоги ўйинлари шунга амин бўлдики, замонавий футбол даражаси ошди. Аввало, бу бошқа барча чемпионатларга нисбатан энг юқори ўйин тезлиги ва суръатидан далолат беради. Турли китъалардан келган жамоалар анча рақобатбардош бўлганлигини кўришимиз мумкин.

Ишнинг мақсади-Ўзбекистон чемпионатида мусобақалашаётган ёш футболчи қизлар орасида алоҳида чидамлилиқ даражасини баҳолаш.

Тадқиқот усуллари Футболчиларнинг махсус чидамлилиқ даражасини баҳолаш учун 2 та меъорий синовлардан фойдаланилди - тезкор чидамкорлик қобилиятини баҳолайдиган "7 метр 50 метрли моккисимон югуриш" (с), ва "ўзгарувчан интервалли тикланиш" «ҲО-ҲО» тести (м). Ушбу тестлар ОФК



Назорат стандартларини қабул қилиш бўйича стандартлаштирилган шароитларда (футбол майдонида бутсаларда) амалга оширилди. Ўйинчилар 15 дақиқа давомида бадан қиздиришни амалга оширдилар ва кейин назорат меъорларини ўтказдилар.

Ёшлар терма жамоалари ўртасидаги миллий чемпионатда иштирок этаётган 16-17 ёшли футболчи қизларнинг синов натижалари кўриб чиқилди.

"Ўзгарувчан интервалли тикланувчанлик" нинг «Үо-Үо» тестида 297 нафар футболчи қизлар иштирок этди. Ўртача натижа 1009 ± 36 м якин, бу ёш учун намунавий курсаткич 1600 м. энг яхши натижани "Севинч" - 1080 ± 20 м якин ва "Металлург" - 1024 ± 26 м якин энг ёмон натижани "Пахтакор" - 1008 ± 30 м якин ва "АГМК" - 9026 ± 48 м якин.

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, тайёргарлик даврида футболчилар махсус чидамликни ривожлантиришга кам вақт сарфлашган.

Махсус чидамликнинг паст даражаси юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг етарли даражада ривожланмаганлигидан келиб чиқади.

В. Н. Селуянов таъкидлаганидек [4], юрак-қон томир тизими мушак тизимига бевосита боғлиқ, чунки ҳар бир машқда муайян мушак гуруҳлари иштирок этади.

Аммо яна бир ҳолат бўлиши мумкин – юрак кичик, заиф, юкламаларни ушлаб турмайди ва оёқ мушаклари кучли. Демак, бундай спортчига машғулот юкламалари йўналишини ўзгартириш - кўпроқ аэробик иш бериш керак.

Юрак ҳажмини ошириш учун максимал зарба ҳажмига мос келадиган зарба бўйича узоқ муддатли машғулотлар қўлланилади. Бу кўрсаткичлар индивидуалёндашувга боғлиқдир. Одатда, зарба ҳажми 100 зарбада кескин ўса бошлайди, 120 га катталашади, баъзиларида эса 150 зарбага ўсади.

Махсус чидамликни ривожлантириш асосан кислород ташиш тизимининг функционал имкониятлари, энергия таъминоти тизимларининг потенциали, чарчоқни енгишга психологик қаршилик кўрсатиш ва бошқалар билан боғлиқ.

Шу сабабли, асосий эътибор таълим ва рақобатбардош фаолиятнинг ҳажми ва шиддатига, иш ва дам олиш режимига, юкламаларнинг умумий миқдорига, функционал тизимларга мослашишига, ишлаш ва тиклаш реакцияларини рағбатлантириш воситаларидан фойдаланишга, ўрта тоғли худудларда ва тоғли худудларда ўқув машғулотига қаратилган.

Катта таъсир кўрсатиши мумкин бўлган чарчоқ ва махсус ишчанлик ва бошқа омилларга жуда кам эътибор қаратилмоқда. Аввало, ҳаракатлар техникаси ва ҳаракат фаолиятларнинг динамик ва кинематик хусусиятларини уларнинг самарадорлиги нуқтаи назаридан таъкидлаш керак, бу кўплаб омилларга боғлиқ бўлиши мумкин.



Бу ҳажми ва ишида иштирок мушаклар автомобил бирликлари мустаҳкамлик намоён самарали мушак ичига мувофиқлаштириш, агонистлеринин, синержистлерин, стабилизаторлар ва антагонистлерин), бел-тос комплекси барқарорлик, кучланиш ва мушак енгиллик, ташқи нафас самарадорлигини тартибга солиш қобилияти [3].

Техник тайёргарлик жараёнида ҳам, махсус чидамлилиқни ривожлантиришнинг турли восита ва усуллари қўллашда ҳам бу фикрларнинг барчасига алоҳида еътибор қаратиш лозим [1,2,3].

Эҳтиёткорона муносабат ва бу йўналишдаги самарали машғулотлар билан энергияни тежаш ва шунга мос равишда энергия таъминоти тизимлари ва спортчининг руҳиятидаги юклама 15-20% ёки ундан ортиқ камайиши мумкин.

Уларнинг самарадорлигини, шу жумладан, автомобил ҳаракатлари, сифатини яхшилаш учун энергия ресурсларидан фойдаланиш самарадорлигини оширишга қаратилган ўқув методологияси асосий нуқтаси муайян sport [3,4] рақобатбардош фаолияти ўзига хос ўқув жараёни мазмун ёзишмалар ҳисобланади.

Ўқув машғулоти воситалари мускул фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари, энергия таъминотининг ўзига хос хусусиятлари, ҳаракат фаолияти сифатларининг намоён бўлиши, ҳаракат фаолиятининг психо ва нейрорегуляцияси жиҳатидан рақобат фаолияти талабларига қанчалик кўп жавоб берса, кам ҳаракатларни қилишга ўргатиш самарадорлиги шунчалик юқори бўлади [3].

Хулоса.

Ёш жамоалар ўртасидаги чемпионат бошланишидан олдин 16-17 ёшли футболчи қизларнинг махсус чидамлилиқ даражаси етарли даражада юқори эмас " моккисимон югуриш"да ўртача натижа 65,4, 1,38 с, «ҶО-ҶО» тестида 1109, 36м.

Махсус чидамлилиқнинг паст даражаси машғулоти юкламалари тузилмасидаги тафовутдан келиб чиқади.

16-17 ёшли футболчи қизларнинг махсус чидамлилиқ даражасини ошириш учун машғулоти жараёнида машғулоти юкламалари тузилишини ўзгартириш керак.

Литература:

1. Ахматджанов У.М. Талипжанов А.И., Исеев Ш.Т. Физическая подготовка футболистов. Методические рекомендации. Ташкент. «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti». 2018. – 171 с.
2. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.



3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Спорт. – М. 2019. – 655 с.
4. Н.М. Юсупов – Футболчи қизларни тайёрлашда тайёргарлик босқичида юкламаларнинг ҳажми. // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy-nazariy jurnal. Ч.: №1. 2024. – Б. 13-16.





ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ

100052 717-17-76 / www.jtsu.uz