



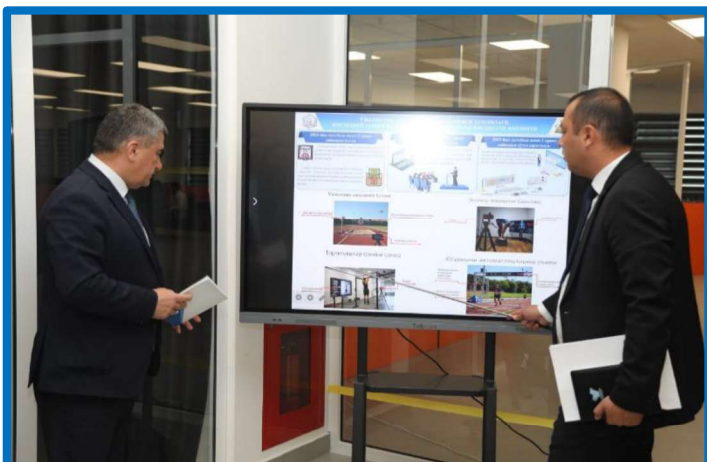
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ernazarov, C.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchiligi va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, к.п.н., доцент

З.Касымбеков

Чирчик, Узбекистан

ДИНАМИКА НАПРАВЛЕННОСТИ УПРАЖНЕНИЙ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация

В статье рассмотрен вопрос о соотношении средств и их последовательность в занятии высококвалифицированных боксеров на этапе подготовки с учетом характера воздействия, а также функционального состояния, уровня тренированности, индивидуальных особенностей. Рассмотрена предложение о оптимальных сочетаниях основных и дополнительных занятий с учетом их объемов и направленности которое позволило увеличить суммарные объемы нагрузок.

Ключевые слова: специально-подготовительный этап, годичный цикл, недельный микроцикл, направленность нагрузки, тренировочные нагрузки.

Annotation

Maqolada yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot vositalarining o'zaro nisbati va ularning ketma-ketligi masalasi ko'rib chiqilgan. Bunda yuklamaning ta'sir xususiyati, funksional holat, tayyorgarlik darajasi hamda individual xususiyatlar hisobga olingan. Shuningdek, asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarni ularning hajmi va yo'nalishidan kelib chiqib optimal uyg'unlashtirish bo'yicha taklif berilgan bo'lib, bu umumiy yuklama hajmini oshirish imkonini bergan.

Kalit so'zlar: maxsus tayyorgarlik bosqichi, yillik sikl, haftalik mikrosikl, yuklama yo'nalishi, mashg'ulot yuklamalari.

The article examines the relationship of means and their sequence in training sessions of highly qualified boxers at the training stage, taking into account the nature of the impact, as well as their functional state, training level, and individual characteristics. A proposal for optimal combinations of main and additional classes, taking into account their volume and direction, was considered, which allowed for an increase in the total volume of loads.

Keywords: special preparatory stage, annual cycle, weekly microcycle, load orientation, training loads.

Актуальность. Специально-подготовительный этап (СПЭ) – это, ключевой период в годичном цикле подготовки высококвалифицированных боксеров (МС, МСМК), когда общая тренированность трансформируется в специальную боевую готовность. Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки высококвалифицированных боксеров характеризуется постепенным

переходом от развития базовых физических качеств к совершенствованию специальных навыков и функциональной готовности в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Педагогический эксперимент. На рисунке-1 представлены экспериментальные данные упражнений различной направленности зарегистрированные на СПЭ подготовки. Видно, что значительное время

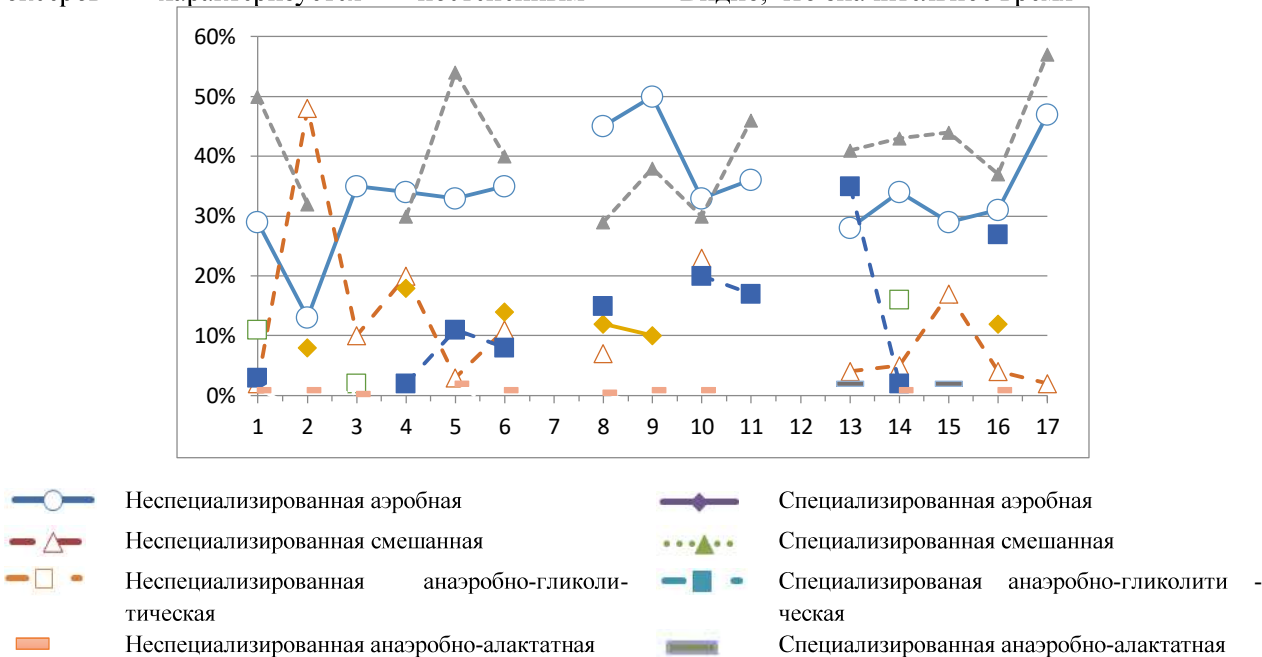


Рисунок-1. Динамика частных объемов нагрузок

занимают частные объемы специализированных упражнений смешанной и анаэробно-гликолитической направленности и сократи-

лись частные объемы упражнений аэробной направленности, которые обычно преобладают на обще-подготовительных этапах (в основном



за счет неспециализированных упражнений (смотреть таблицу-1). Также, несколько сокращается длительность тренировочных

занятий. На этом этапе СПЭ она составила в среднем $105,8 \pm 33,7$ мин.

Таблица-1

Распределение частных объемов нагрузки по направленности на СПЭ в процентах (%).

Направленность	Объем (%)
Неспециализированная аэробная	32,3
Специализированная аэробная	6,2
Неспециализированная смешанная	10,8
Специализированная смешанная	37,6
Неспециализированная анаэробно-гликолитическая	1,3
Специализированная анаэробно-гликолитическая	10,3
Неспециализированная анаэробно-алактатная	1,1
Специализированная анаэробно-алактатная	0,4

Для полной характеристики рассмотрим динамику направленности тренировочных нагрузок по дням каждого микроцикла. СПЭ состоял из 17 дней, микроциклы строились по следующей схеме: первый МКЦ — 6 дней работы + 1 день отдыха, второй — 4 дня работы + 1 день отдыха, третий — 5 дней работы + 1 день отдыха. Общая нагрузка в первом МКЦ заняла 709 минут, где частные объемы аэробной направленности составили 34,1%, аэробно-анаэробной — 57,2%, анаэробно-гликолитической — 7,4%, анаэробно-алактатной — 1,3%. В первый день МКЦ проводились два занятия. Первое из них было посвящено преимущественно совершенствованию скоростных качеств и скоростной выносливости средствами неспециализированных упражнений. Во втором использовались преимущественно специфические упражнения смешанной направленности (53,4%): упражнения в парах с совершенствованием встречных атак.

На следующий день аэробно-анаэробная работа составила 51,1%, анаэробногликолитическая — 14,2%, аэробная — 34,2% (при общем объеме нагрузки 131 мин). Здесь значительное место отводилось технико-тактическому совершенствованию (упражнения в парах, повторные, серийные атаки, условные бои). В третий день проводилось два занятия, общий объем времени составил 121 мин. использовались упражнения в смешанном и аэробных режимах энергообеспечения.

В последующие дни цикла также преимущественно использовались упражнения комплексной направленности. После дня отдыха начался второй микроцикл, который продолжался четыре дня. Структура тренировочных занятий по направленности такова: частный объем упражнений аэробной

направленности — 47,3%, аэробно-анаэробной — 36,5%, анаэробно-гликолитической — 15%, анаэробно-алактатной — 1,2%. Общий объем нагрузки за МКЦ — 492 мин, что существенно меньше по сравнению с первым МКЦ. Важно обратить внимание на то что, значительное уменьшение частного объема упражнений аэробно-анаэробной направленности, в то время как анаэробно-гликолитическая нагрузка значительно увеличилась.

В первый день этого микроцикла было проведено три занятия. Все они носили избирательную направленность, были короткие по объему нагрузок и заняли в сумме 171 мин.

Первое занятие — чисто аэробной направленности; в нем применялись имитационные упражнения с отягощениями и без них. Второе — преимущественно гликолитической направленности (упражнения в парах — одиночные удары двумя руками, защита от них и ответ серией, отработка ударов в ближнем бою, вольные бои, упражнения на снарядах в высоком темпе). В третьем занятии выполнялись неспециализированные упражнения в аэробном режиме (игра в баскетбол).

Второй день данного микроцикла был разгрузочным: и в первом, и во втором занятии применялись упражнения преимущественно аэробного характера (упражнения на лапах, имитационные упражнения с отягощением и без них). Для ускорения восстановления применялись плавание и сауна. Длительность занятий третьего дня — 94 мин. Использовали упражнения с направленностью на развитие анаэробногликолитических ресурсов энергообеспечения. Вся работа проводилась в условиях, приближенных к боевым; упражнения в парах с отработкой ударов на средней и ближней дистанциях, условные и вольные бои.



В четвертый день общее время нагрузки — 109 мин, основная работа проводилась в аэробно-анаэробном режиме и составила 42,2%. Здесь основными были специализированные упражнения в парах, с отработкой излюбленных комбинаций. Для развития специальной выносливости проводилась на снарядах работа в максимальном темпе: 45, 30, 15 сек.

После дня отдыха начался последний (третий) МКЦ, общий объем которого составил 386 мин. в том числе: частный объем упражнений аэробной направленности — 35,1%, аэробно-анаэробной — 46,6%, анаэробно-гликолитической — 16%, анаэробно-алактатной — 2,3%.

Видно, что при сокращении объема работы за МКЦ наблюдается уменьшение частного объема нагрузок аэробной направленности. Они в этом микроцикле играют вспомогательную (восстановительную) роль, поэтому и применяются в незначительных объемах.

В первый день третьего МКЦ боксеры выполняли упражнения преимущественно гликолитической направленности (контрольные бои). В смешанном режиме выполнялись специально-подготовительные упражнения, а в аэробном — только обще подготовительные упражнения. Общий объем нагрузки в этот день — 71 мин. на следующий день объем нагрузки занял — 105 мин и был посвящен комплексному совершенствованию двигательных качеств.

Основное место заняли упражнения в парах — отработка излюбленных комбинаций, вольные бои, упражнения на снарядах — темп максимальный (15, 30, 45с) а также имитационные упражнения. Кроме того, выполнялись неспециализированные упражнения — бег на короткие дистанции, общеразвивающие упражнения, прыжки со скакалкой.

Третий день был разгрузочным и по объему, и по направленности занятий. Объем нагрузки составил всего 65 мин. Основная работа проводилась преимущественно в аэробном режиме энергообеспечения.

Объем нагрузки четвертого дня — 100 мин. первое занятие проводилось преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. Применялись имитационные упражнения с отягощениями и без них; второе занятие было посвящено выполнению специализированных упражнений — вольный бой, отработка встречных и повторных контратак. Упражнения на снарядах — работа в максимальном темпе (15, 30, 45 с).

Объем нагрузки последнего дня МКЦ составил всего — 45 минут. Была проведена одна тренировка, где в аэробно-анаэробном режиме выполнялись специфические упражнения, а в аэробном — неспецифические.

Анализ динамики направленности показывает, что доля анаэробных нагрузок значительно возросла. Это повышение обусловлено применением специализированных упражнений, выполнение которых, особенно соревновательных, требует от спортсмена мобилизации всех имеющихся энергетических ресурсов (М.Годик. З.Касымбеков. В.Платонов). Энергообеспечение двигательной деятельности во время соревновательного поединка осуществляется за счет анаэробного гликолиза. В то же время, потребление кислорода у высококвалифицированных боксеров достигает к концу поединка до 93% максимально возможного аэробного обмена. Это говорит, что интенсифицируется не только гликолитический процесс, но и аэробный (В.Черемисинов, Cui W., Chen Y., Wang D., Niu Z., Huang Z., Zhao G.)

В заключении можно акцентировать соотношение средств и их последовательность в занятии подбирались с учетом характера воздействия, а также функционального состояния, уровня тренированности, индивидуальных особенностей спортсменов и этапа подготовки. Оптимальное сочетание основных и дополнительных занятий с учетом их объемов и направленности позволило увеличить суммарные объемы нагрузок, а также применять трехразовые тренировки без угрозы переутомления спортсменов.

Список литературы:

- 1.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М., ФиС. 2014 г.
- 2.Касымбеков.З.Т. Оптимальное соотношение нагрузок разной специализированности и направленности на этапах подготовки высококвалифицированных боксеров: Автореф. Дис.на соиск.уч.ст. к.п.н., - М.,1988-22с.
- 3.Маткаримов Р.М. Построение учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов в годичном цикле. 2020/7. FAN-SPORTGA, -стр. 10-14.
- 4.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 2015.
- 5.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. -286 с.



6. Черемисинов В.Н. Биохимия — Биохимические основы тренировочной и соревновательной работы боксеров. //Лекции для слушателей ВШТ/ ГЦОЛИФК. -М.,1983. - 18 с.

7. Шиян В.В. — Организационные проблемы научного и методического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов. 2020/6. FAN-SPORTGA, - стр. 3-5.

8. Usher A., Babraj J. Muscle Oxygenation During Different Boxing Training Sessions European Journal of Applied Physiology (2024).

9. Cui W., Chen Y., Wang D. The Effect of Optimal Load Training on Punching Ability... Journal: Frontiers in Physiology (2024).

10. McCabe D., Martin D., McMahon G. Training Load is Correlated with Changes in Creatine Kinase and Wellness.. Journal: Physiologia (2023).



Muallif bilan bog'lanish uchun:
e-mail: a.tolametov@sportedu.uz
Tel: +998903452667

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Sport psixologiyasi, ijtimoiy-gumanitar va tabiiy-ilmiy fanlar" kafedrasini professori

A.A. Tolametov

Toshkent, O'zbekiston

SPORT TRENERLARINING AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEKNOLOGIYALARI BO'YICHA MALAKASINI OSHIRISHGA YO'NALTIRILGAN TASHKILIY-PEDAGOGIK MODELNING SAMARADORLIGI

Аннотация

В статье научно-методически обоснована необходимость внедрения организационно-педагогической модели, направленной на развитие цифровой компетентности спортивных тренеров в курсах повышения квалификации. Также раскрыто важное значение использования цифровых образовательных ресурсов, веб-платформ, мобильных приложений и практических заданий в развитии их компетентности в области информационно-коммуникационных технологий.
Ключевые слова: спортивные тренеры, информационно-коммуникационные технологии, ИКТ-компетентность, цифровое образование, электронные образовательные ресурсы.

Annotation

Maqolada malaka oshirish kurslarida sport trenerlarining raqamli kompetentligini rivojlantirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelni joriy etish zaruriyati, ularni AKT bo'yicha kompetentligini rivojlantirishda raqamli ta'lim resurslari, veb-platformalar, mobil ilovalar va amaliy topshiriqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega ekanligi ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan.

Kalit so'zlar: sport trenerlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, AKT kompetentligi, raqamli ta'lim, elektron ta'lim resurslari.

The article provides a scientific and methodological justification for the need to implement an organizational and pedagogical model aimed at developing the digital competence of sports coaches in advanced training courses. It also highlights the importance of using digital educational resources, web platforms, mobile applications, and practical tasks in developing their competence in information and communication technologies.

Keywords: sports coaches, information and communication technologies, ICT competence, digital education, electronic educational resources.

Dolzarbligi. Bugun jahonda, sport sohasida raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish trenirovka jarayonini rejalashtirish, sportchilarning jismoniy va funksional holatini nazorat qilish, musobaqa faoliyatini tahlil etish hamda sport natijadorligini oshirishning muhim omillaridan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, sport trenerlariga mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda belgilash, sportchilarning individual ko'rsatkichlarini elektron shaklda qayd etish, tahlil qilish va ular asosida tezkor pedagogik qarorlar qabul qilishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning roli ortmoqda. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, sport ta'limi tizimini takomillashtirish hamda sohaga zamonaviy raqamli texnologiyalarni joriy etish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda sport trenerlarining kasbiy kompetentligini oshirish, ularni zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanishga tayyorlash va malaka oshirish tizimida raqamli ta'lim muhitini shakllantirish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb

etadi. Respublikamizning barcha sohalarida, jumladan ta'lim va sport sohasida ham axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. O'zbekiston Respublikasini "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunida, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmonida, "Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 28-apreldagi PQ-4699-son Qarorida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish va zamonaviy iqtisodiyot uchun zarur bo'lgan bilimlar darajasini oshirish, ta'lim infratuzilmasini takomillashtirish yuzasidan aniq vazifalar belgilangan.

Shu bilan birga, tadqiqot jarayonida sport trenerlarining AKT sohasidagi bilim, malaka va ko'nikma darajalarini anketa-so'rov, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash hamda tajriba-sinov usullari orqali o'rganish sport sohasidagi ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan trenerlarda

