



СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА

**СБОРНИК МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**ЧИРЧИК
УзГУФКИС
2022**

МИНИСТЕРСТВО РАЗВИТИЯ СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ФАКУЛЬТЕТ ЗИМНИХ И СЛОЖНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

“СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА”

Сборник научных статей
I й международной научно-практической конференции

Чирчик
УзГУФКиС
2022

УДК 796.092.1
ББК 65.011.151

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УзГУФКиС

Редакционная коллегия:

Ректор УзГУФКС проф.	М.Болтабаев
Проректор по учебной работе УзГУФКС	И.Ахмедов
Директор Научно-исследовательского института физической культуры и спорта при Министерстве развития спорта	Р.М.Маткаримов
Начальник отдела научно-педагогической подготовки кадров УзГУФКС	А.Н.Шопулатов
Декан факультета “Зимних и сложно-технических видов спорта”	С.Р.Давлетмуратов
Заведующий кафедрой “Теория и методика зимних видов спорта”	А.А. Каримов
Начальник отдела международного сотрудничества УзГУФКС	Ш.Х.Тоштурдиев
Лидер первичной организации “Союза молодежи” университета	Х.О.Турсунов
Доцент кафедры “Адаптивная физическая культура и спорт”, координатор конференции	Н.К.Светличная
Преподаватель кафедры “Теория и методика зимних видов спорта”, секретарь конференции	Ш.С.Хожиев

Современная наука в Олимпийских и Паралимпийских зимних видах спорта: сб. науч. ст. / Узбекский. гос. ун-т физ. культуры и спорта; – Чирчик : УзГУФКиС, 2022. –268с.

В сборник включены статьи участников Международной научно-практической конференции «Современная наука в Олимпийских и Паралимпийских зимних видах спорта», которая состоялась 11 мая 2022 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.

УДК 796.092.1
ББК 65.011.151

ISBN 978-9943-00173-1

© Учреждение образования «Узбекский государственный университет физической культуры и спорта», 2022

© «O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU, 2022

18	Жураев И.Б. Особенности внедрения тренажёра «skytech» в тренировочный процесс горнолыжников	89
19	Каримов А.А., Давлетмуратов С.Р. Ёш хоккейчиларнинг ичимлик режими	93
20	Нурмаматова С.Қ. Развитие гибкости девочек 6-7 лет занимающихся фигурным катанием	97
21	Рашидов Б.П. Эффективность применения упражнений стретчинга для развития гибкости хоккеистов 10-11 лет	100
22	Реджепов Ж.К. Модельные характеристики показателей физического развития хоккеистов на начальном этапе подготовки	103
23	Хожиев Ш.С. Проблемы технической подготовки юных хоккеистов	108
24	Хожиев Ш.С. Использование средств спортивно-прикладной гимнастики для развития координационных способностей хоккеистов 7-8 лет	112
Секция 2: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА		117
25	Abdullaev I.I. Basketbol jamoalarida psixologik nizolarni oldini olish	118
26	Abdullaev I.I. Basketbol jamoalarida psixologik nizolarining sabablari va ularni oldini olishda hamjihatlikni shakllantirishga mo'ljallangan mashqlar (vositalar)dan foydalanish samaradorligi	125
27	Bog'ibekov A.O. Sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati	130
28	Nazarov D.B. Yosh xokkeychilarning mashg'ulot jarayoni motivatsiyasiga ta'sir etuvchi psixologik omillar	133
29	Nurमतamатova S. Q. Xokkeychilarning motivatsiyasini shakllantirish xususiyatlari va usullari	137
30	Абдусаттарова С.С. Актуальные вопросы врачебно педагогического контроля в зимних видах спорта	141
31	Ахмедова Ф., Хўжамкелдиев Ғ.С. 400 м масофага югурувчи спортчиларни организм аъзолари ва тизимлари функцияларининг жисмоний юкламалар таъсирида ўзгариши	145
32	Ахмедова Ф., Хўжамкелдиев Ғ.С. 400 м масофага югурувчиларда жисмоний меҳнат қобиляятчанлигини аниқлашнинг тамойиллари ва усуллари	148
33	Аъзамов Р.М. Показатели физической работоспособности и аэробных возможностей игроков в хоккее выполняющих различные игровые амплуа	152
Секция 3: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ, ОТБОРА И МАССОВОСТИ В ВИДАХ СПОРТА		158
34	Bazarboev J. B, Tursunboyev Z.N. Vaterpolchilarning tayyorlash metodikasini shakllantirish va takomillashtirish	159



дастур ҳақида»ги қонуни. Ўзбекистон, 1997

2. И.А.Каримов. Замонавий кадрлар-тараққиётининг муҳим омиллари//И.А.Каримовнинг Ҳавфсизлик ва барқарор тараққиёт йўлидан» В 9-тп т.-т.: Ўзбекистон, 1998.

3. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йил 27 июндаги Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қонуни. Т. Ўзбекистон. 2000

4. Арестова О.Н. Влияние компьютеризации эксперимента на валидность психодиагностических методик //Психологический журнал, т. 11,1990, № 6, с. 86-93.

УДК: 796.413

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Абдурахимов С.Д., Чирчикский государственный педагогический институт,
г.Чирчик, Узбекистан
abduraximovsardor906@gmail.com

Аннотация. В представленной статье рассматриваются вопросы особенности специальной физической подготовки гимнастов. Предложены и апробированы специальные упражнения с учётом кинематической характеристики движения.

Annotation. The article deals with the issues of special physical training of gymnasts. Special exercises are proposed and tested taking into account the kinematic characteristics of movement.

Ключевые слова: физических качеств, техническое мастерство, *статическая сила, динамическая сила.*

Keywords: physical qualities, technical skill, static strength, dynamic strength.

Актуальность. Специалисты теории методики спортивной гимнастики отмечают, многогранность двигательных действий гимнастических упражнений и требуют от гимнаста проявления специфических особенностей специальной физической подготовленности. Для успешного освоения полноценных современных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: *сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.* Научно обоснованно предположение, что проявление физических качеств взаимосвязано с генетическими особенностями нервно мышечного аппарата.



Relevance. Specialists of the theory of the methodology of gymnastics note the versatility of the motor actions of gymnastic exercises and require the gymnast to show specific features of special physical fitness. To successfully master full-fledged modern gymnastic exercises, highly qualified gymnasts need to have a high level of development of basic physical qualities. These include: strength, speed, endurance, flexibility and agility. The assumption is scientifically justified that the manifestation of physical qualities is interrelated with the genetic characteristics of the neuromuscular apparatus.

Задача исследования: изучить характерные особенности проявления базовых физических качеств и их значимость в формировании спортивно-технического мастерства гимнастов

Результаты исследования. Сила является одним из важнейших физических качеств гимнастов. Исследованиями установлена тесная связь между уровнем развития силы и спортивно-техническими результатами на видах многоборья (от $r=0,827$ до $r=0,917$). Другие физические качества гимнаста зависят от уровня развития мышечной силы.

Анализа специальной литературы и материалов педагогических наблюдений за гимнастами показали, что силовые качества представляют собой совокупность нескольких компонентов, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены. Это статическая сила, динамическая сила (медленная и быстрая) и силовая выносливость. Эти разновидности силовых качеств необходимы для выполнения различных гимнастических упражнений, как маховых, так и силовых. К последним относятся:

- статические упражнения (например, угол, горизонтальный упор, вис спереди или сзади, упор руки в стороны или «крест», горизонтальный упор руки в стороны или «самолет» и т.п.);
- медленные силовые перемещения вверх и вниз (подъемы и опускания силой);
- упражнения типа «мах-сила» (маховые движения, заканчивающиеся силовой статикой, например, большим махом подъем в горизонтальный упор);
- связки, соединения и комбинации на кольцах «силовые марафоны».

Исследованием установлено, что для гимнаста важна не абсолютная, а относительная сила. Уровень проявления силовых качеств, определяемый с помощью специальных тестовых упражнений, является важным информативным показателем подготовленности гимнаста и его перспективности. Эти упражнения должны выполняться в облегченном, нормальном и затрудненном режимах, а именно: а) с помощью педагога-тренера или партнера, б) самостоятельно и в) с искусственным отягощением. В последнем случае используются утяжеленные пояса, жилеты и манжеты (от 0,2 до 3-х килограммов).

Особо важную роль в современной гимнастике играют *скоростно-силовые качества*. Они проявляются в способности гимнаста развивать большую силу за



короткое время. Эти качества необходимы для выполнения упражнений взрывного и ударного характера типа отталкиваний, приземлений, отходов и приходов на снаряд, резких махов и других резких движений. Для их развития используются те же режимы. У хорошо физически подготовленного и тренированного гимнаста обычно достаточно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Однако достижение его - серьезная проблема, так как эти качества в наибольшей степени детерминированы генетически, т.е. или они есть, или их нет от природы, и тогда развить их с помощью известных методов очень сложно.

Гибкость также является важным физическим качеством гимнаста. Однако уровень развития гибкости, как и других качеств, должен быть не максимально возможным, а оптимальным, - т.е. соответствовать принципу оптимальной избыточности. Этот уровень, например, существенно ниже, чем в художественной гимнастике. Чрезмерная гибкость в спортивной гимнастике скорее вредна, чем полезна, т.к. слишком гибкие от природы гимнасты обычно имеют недостаток силы. Кроме того, авторами установлено, что очень большая подвижность в позвоночном столбе является неблагоприятным фактором для достижения высших спортивных результатов и выполнения высоких тренировочных нагрузок, без которых достижение этих результатов в спортивной гимнастике невозможно. В то же время недостаточная гибкость является отрицательным фактором.

Выделяют статическую (в покое) и динамическую гибкость (в движении), а также активную (за счет собственных мышечных усилий) и пассивную (под влиянием внешней силы) гибкость, которая всегда больше первой. Разница между ними называется дефицитом активной гибкости.

Этот показатель может быть уменьшен за счет специальных силовых и скоростно-силовых упражнений, выполняемых с максимально возможной амплитудой. Рост силовых и скоростно-силовых качеств в этом случае приводит и к увеличению показателей активной гибкости, которая зависит от ряда условий (времени суток, разминки, температуры в зале и уровня подготовленности). При низкой температуре в зале, недостаточной мышечного аппарата при плохой разминке показатели гибкости снижаются.

Будучи в значительной мере генетически обусловленным, врожденным качеством, гибкость достаточно хорошо развивается в детском возрасте. У гимнасток она обычно значительно выше, чем у гимнастов. По мере взросления показатели гибкости без специальной тренировки обычно ухудшаются. Достаточная подвижность в суставах - необходимое условие для овладения совершенной техникой исполнения гимнастических упражнений. Наилучший возраст для развития гибкости - 6-10 лет.

Координация является одним из основных физических качеств гимнастов. Под координацией гимнаста понимается способность к быстрому освоению новых



гимнастических упражнений, к быстрой перестройке техники, а также к тонким дифференцировкам и точной координации физических усилий и технических действий в условиях сложной ориентации и дефицита времени. Координация гимнаста специфична и имеет мало общего с координационными действиями единоборцев и игроков.

Выносливость, являющаяся одним из важнейших физических качеств в видах спорта со сложной координацией движений. В спортивной гимнастике доминирует анаэробный механизм энергообеспечения мышечной деятельности, который является очень мощным. Порог анаэробного обеспечения (ПАНО) в соревновательной и тренировочной деятельности гимнастов в норме практически не достигается.

По мнению многих авторов оптимальный уровень выносливости зависит от функционального состояния опорно-двигательного аппарата гимнаста и его нервно-мышечных компонентов, уровня координационных способностей и технического мастерства, физических качеств и волевой подготовки. Общая выносливость гимнаста формируется в процессе выполнения большого объема программных упражнений и привлеченных средств из других видов спорта. Показано, что для гимнастов высшей квалификации важна не общая, а *специальная выносливость*.

Высокий уровень *специальной выносливости* - важнейший фактор достижения высоких и устойчивых результатов в спортивной гимнастике. Специальная гимнастическая выносливость - качество комплексное, многокомпонентное. Необходимым условием высокого уровня развития специальной выносливости является работа по комбинациям на этапе предсоревновательной подготовки, и особенно в «модельно-ударном» и «модельно-настроечным» микроциклах. Высокоинтенсивный режим работы на данном этапе подготовки позволяет гимнасту существенно повысить работоспособности и сформировать устойчивую соревновательную надежность.

Для достижения высоких результатов в спортивной гимнастике необходимым условием является также высокий уровень развития таких качеств, как работоспособность и трудолюбие. История гимнастики знает немало примеров, когда двигательно одаренные гимнасты так и не смогли достичь высоких спортивных результатов по причине недостаточного развития этих способностей. Высокая работоспособность, под которой понимается способность выполнять большую физическую работу и быстро восстанавливаться после нее, - это и врожденное, и приобретаемое качество. Оно развивается при использовании высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Для их эффективного повышения особое значение приобретает методически правильное программирование и проектирование подготовки, методически правильное



планирование и управление тренировочными нагрузками, и в особенности на этапе предсоревновательной подготовки.

Заключая вышеизложенное можно сделать определенный вывод, о том, что между рассмотренными нами базовыми физическими качествами также трудно провести четкие границы, как и между собственно силовыми. Взаимосвязанные и взаимозависимые, они как бы перетекают и проникают друг в друга. Так, высокий уровень развития силы тесно связан с высоким уровнем специальной выносливости ($r=0,938$) и прыгучести ($r=0,879$). А вот, например, гибкость, с ростом спортивного мастерства, с ними коррелирует по нисходящей. Физические качества гимнастов, по мнению теоретиков гимнастики (1,2,3,5), в известных пределах обладают свойством взаимокompенсации. Поэтому модельные характеристики СФП не являются догмой. На развитие физических качеств до определенного уровня, а затем удержание их на этом уровне направлена физическая подготовка гимнастов различной квалификации.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС, 2004. – 326 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: ФиС, 1988. - 330 с.
3. Краткий курс гимнастики (Текст): Учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры /В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк: Под. общ. ред. В.В. Воропаева. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 72.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 -290 с.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. - М., 1990.-48 с.
6. Розин Е. Ю. Педагогическая диагностика физического состояния и специальной подготовленности спортсменов с использованием компьютерной техники (на примере гимнастики): Автореф. дис. ...д-ра пед. наук в виде научного доклада. - М., 1997. - 73 с.
7. Розин Е.Ю. Физическая подготовка гимнасток: Учебное пособие. РГАФК, 2002.-137 с.

