O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
Р.А. БУРНАШЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
городл Чирчик, Узбекистан

КОМПЛЕКСНО-ВАРИАТИВНЫЙ ПОДХОД ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА 400 И 800 МЕТРОВ

Аннотация

В статье представлены результаты педагогического исследования по повышению аэробно-анаэробной производительности у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров с помощью комбинированных интервальных нагрузок. В исследовании участвовали два квалифицированных бегуна на 400 и 800 метров, был взят подготовительный период 3 мезоцикла по 28 дней каждый и двух разовое применение в тренировочном микроцикле интервальных нагрузок различной интенсивности и интервала отдыха. В результате оба спортсмена прибавили в результатах в беге на 400 и 800 метров и с высоким уровнем функциональной подготовленности вышли на предсоревновательный период без перетренированности и получения травм.

Ключевые слова: *подготовка к соревнованиям, подготовительный период, бег на 400 метров, бега на 800 метров, интервальный метод, интервал отдыха.*

Annotation

Ушбу мақолада 400 ва 800 метрга малакали югурувчиларда комбинацион интервал юкламалар ёрдамида аероб-анаероб самарадорликни ошириш бўйича педагогик тадқиқот натижалари келтирилган. Тадқиқотда 400 ва 800 метрга ихтисослашган иккита малакали югурувчи иштирок эткан. Тайёргарлик даври 3 мезоциклни (ҳар бири 28 кун) ўз ичига олиб, турли шиддатли ва интерваллари дам олиш орқали интервал юкламалар машғулот микроцикларида икки маротаба қўлланилган. Натижада, ҳар иккала спортчи ҳам 400 ва 800 метрга югуришда ўз натижаларини яхшилаганлар ва юқори даражадаги фунционал тайёргарлик билан мусобақа олди даврига ортиқча зўриқиш ва жароҳатларсиз киришдилар.

Калит сўзлар: мусобақага тайёргарлик, тайёргарлик даври, 400 метрга югуриш, 800 метрга югуриш, интервал методи, дам олиш интервали.

This article presents the results of a pedagogical study on increasing the aerobic-anaerobic performance of qualified 400m and 800m runners through combined interval loads. The study involved two qualified 400m and 800m runners, covering a preparatory period of three mesocycles, each lasting 28 days. Interval loads of varying intensity and recovery intervals were applied twice per training microcycle. As a result, both athletes improved their 400m and 800m race times and entered the pre-competition period with a high level of functional readiness, without overtraining or injuries.

Key words: competition preparation, preparatory period, 400-meter sprint, 800-meter run, interval method, recovery interval.

Введение. Существуют различные способы «игры» с темпом во время бега, чтобы целенаправленно нагружать тело таким образом, чтобы оно было нагружено, но не перегружено. Это обычно называется «темповой тренировкой», и ее цель – ускорить процессы адаптации в организме, которые приводят к улучшению производительности [4]. Интервальная тренировка – это самая интенсивная и одна из самых эффективных единиц темповой тренировки [9].

Под воздействием неожиданной нагрузки во время интервальной тренировки, интенсивнее всего, реагируют сердечно-сосудистая система и легкие, мышечная система и все остальные части тела, участвующие в беге на 400 и 800 метров [7]. После физической нагрузки, тело хочет восстановиться и быть готовым к дальнейшим, таким же интенсивным беговым нагрузкам. Поэтому после фазы восстановления (минимум 48 часов) оно начинает накапливать энергию сверх обычного уровня. И здесь происходит скачок производительности. Ведь больше энергии равнозначно большей беговой производительности, а большая беговая производительность соответствует скачку производительности [3].

Интервальная тренировка – это настоящий движитель производительности, поэтому она должна входить в программу каждого бегуна на 400 и 800 метров, который хочет эффективно и быстро улучшить свои результаты. Особенно для тех, кто участвует в соревнованиях с целью показать максимальный результат, так как интервальная тренировка отлично зарекомендовала себя как эффективный метод подготовки к соревнованиям и поэтому ее можно найти почти в каждом тренировочном плане [2].

Слово «интервал» в интервальной тренировке означает «пауза, интервал отдыха», а не нагрузка, как думают большинство [1, 6]. Как правило, нагрузки в интервальной тренировке даются по длине дистанции и темпу, поэтому ее проведение на определенной дистанции является эффективным средством. Проще всего проводить интервальную тренировку на беговой дорожке стадиона, поскольку она имеет точную длину 400 метров по внутренней дорожке. Для интервальных тренировок прижились такие забеги как 200 метров, 400 метров, 800, 1000, 1200 или даже 1600 метров. Но, также 2000 метров и 3000 метров являются обычными длинами для темповых забегов в интервальной тренировке, последние, однако, преимущественно для бегунов на средние и длинные дистанции [5, 8].

Однако, поскольку при интервальной тренировке необходимо выходить из зоны комфорта и постоянно – кратковременно – экстремально нагружать организм, интервальная тренировка требует абсолютного физического здоровья и определенной физической подготовленности. Это и является

актуальностью изучения состояния спортсменов и реакцию организма на интервальные тренировки.

Проведение интервальной тренировки предполагает, что спортсмен может бегать не менее 60 минут в комфортном темпе и не имеет никаких ограничений по состоянию здоровья.

Цель исследования. Повысить уровень скоростной выносливости у бегунов на 400 и 800 метров при подготовке к соревнованиям в аэробно-анаэробной зоне интенсивности с помощью комбинированных интервальных нагрузок.

Метод и организация исследования. Исследование проводилось на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в городе Чирчик. В исследовании приняли участия два квалифицированных спортсмена на 400 метров и 800 метров. Спортсмен Ж.С-ов и бегунья И.Л-на. Исследование проводилось в подготовительный период длительностью 3 мезоцикла, где каждый мезоцикл был равен 28 дням. Для квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров на протяжении 3 мезоциклов длительностью 84 дня была применена тренировочная нагрузка, при которой выполнялось фиксированное количество тренировок в виде темповых забегов (2 раза в микроцикле) на относительно высокой скорости. Темповые забеги прерывались интервалами отдыха (основанными на времени или расстоянии).

Интервальная тренировка также включала тщательную беговую и суставную разминку в начале, чтобы хорошо подготовиться к высокоинтенсивной нагрузке и восстановиться после нее.

Интервальная тренировка проводилась на основании индивидуальных показателей и отдельного для каждого спортсмена и проводилась на 400-метровой беговой дорожке.

Структура подготовки была следующей:

Длина темповых забегов (на основе расстояния или времени).

Интенсивность темповых забегов (контролировалось по скорости, частоте сердечных сокращений).

Интервал отдыха между темповыми забегами (на основе расстояния или времени).

Организация интервалов отдыха (контролировалось по скорости, частоте сердечных сокращений).

Количество темповых забегов (повторения, серии).

В исследовании были применены как экстенсивные, так и интенсивные интервальные тренировки. Но, параметры в них несколько отличались, из-за чего характер тренировок также имел различия. Однако выявлено, что тренировочный эффект остается схожим. К примеру экстенсивные интервальные тренировки характеризовались более длительными периодами нагрузки (>90 секунд) и пропорционально более короткими паузами (>1:1), а значит с более низкой интенсивностью (<85% от максимальной ЧСС), то есть ниже анаэробного порога. Они в основном были сосредоточены на силовой выносливости и для развития чувства темпа. Во время интервального отдыха был применен медленный бег при ЧСС равная 100-120 уд/мин. Иногда, когда интервальные тренировки имели очень интенсивный характер во время интервального отдыха испытуемые шли пешком. Например, в начале микроцикла Ж.С-ов выполнял интервальную тренировку 8х400 метров в темпе бега на 14-15 км/ч, прерываемые 200-метровыми интервалами отдыха трусцой.

Для подготовки испытуемых к соревнованиям в подготовительном периоде была применена следующая комбинация интервальных тренировок:

Для развития пиковой скорости: 200 метров быстро, 200 метров трусцой, 8–16 повторений.

Для развития скоростной выносливости: 400 метров быстро, 200 метров трусцой, 6–12 повторений.

Для развития выносливости в соревновательном темпе: 1000 метров быстро, 400 метров трусцой, 4–10 повторений.

Для развития аэробно-анаэробной выносливости: 1600 метров, 2–3 минуты интервал отдыха, 3–5 повторений.

Результаты исследования. В результате исследования для обоих участников педагогического эксперимента темп в начале бега подбирался таким образом, чтобы испытуемые могли поддерживать его до конца. Например, в первых сериях Ж.С-ов преодолевал дистанции легко, а к концу каждой нагрузки с увеличением количества повторений потребовалось больше усилий. Тогда как И.Л-на начинала с одинаковым усилием и заканчивала с такой же мощностью работы (данные по системе «Polar» показатели в ваттах).

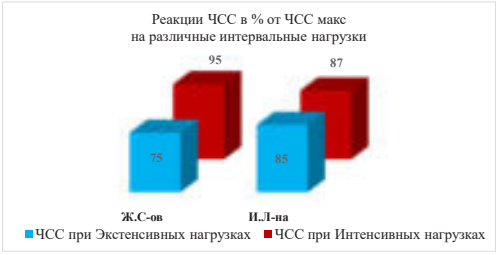


Рис.1. Показатели реакций ЧСС испытуемых педагогического исследования на различные нагрузки интервального характера

Экстенсивные интервальные тренировки преобладали на ранних этапах подготовки к соревнованиям, тогда как интенсивные интервальные тренировки характеризовались соотношением на-

грузки и интервала отдыха 1:1. Частота сердечных сокращений в фазах нагрузки достигало 85–95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Таким образом, Ж.С-ов находился в красной зоне, выше анаэробного порога.

Интенсивные интервальные тренировки чаще использовались на поздних этапах подготовительного периода и для коротких дистанций, с целью увеличения скорости бега.

Из-за замедленной реакции частоты сердечных сокращений на изменение интенсивности выявлено, что вся нагрузка и интервал отдыха выполнялись на соответствующей частоте сердечных сокращений. Вместо этого внимание было сосредоточено в конце нагрузки и конце интервала отдыха.

При экстенсивных темповых забегах достигнуто 75–85% от максимального ЧСС Ж.С-ова в конце нагрузки, а у И.Л-ны 85 - 90%. При интенсивных темповых забегах в конце нагрузки у Ж.С-ова достигнуто 90–95% от максимального ЧСС, а у И.Л-ны в конце нагрузки 87–93%. Во время выполнения медленного бега трусцой (интервальный отдых) ЧСС не падала ниже 120 ударов в минуту или 65% от максимального ЧСС до самой следующей нагрузки (см.рис.1).

В принципе, интервальная тренировка позволила варьировать тренировочный процесс таким образом, чтобы спортсмены могли целенаправленно подготовиться к соревнованиям без перетренированности и получения какой-либо травмы, а варьировалась она в отношении длины и количества темповых забегов. Одним из вариантов здесь является так называемая пирамидальная тренировка, обоснованная своей эффективностью при психологической выдержке тренировочного процесса спортсмена (на основе опроса спортсменов).

Поскольку интервальная тренировка является высокоинтенсивной формой тренировок, спортсмены придерживались определенной дозировки, чтобы не совершать ошибок и перегружать себя, «загоняя» организм в состояние «перегруженности», в последствии чего может наблюдаться спад производительности, вместо того чтобы добиваться улучшений. Одним из очень важных показателей того, проходит ли тренировочный процесс эффективно или нет, является определение темпа бега. Темп – это не то, что, по мнению многих, является самым сложным в интервальной тренировке, это скорее количество повторений. Темп должен поддерживаться на протяжении всего количества повторений, кроме того, всегда должен быть возможен контролируемый бег (равномерный темп, не спринт).

В период подготовки к соревнованиям, было выявлено, что для Ж.С-ва определить темп и количество повторений в интервальной тренировке легче чем для И.Л-ны, так как уровень подготовленности позволял работать на высоких скоростях. Однако, у И.Л-ны лучше прослеживалась адаптационная способность к тренировочным нагрузкам интервального характера, а также уровень восстановления к следующей тренировке.

Желаемый темп соревнований является, конечно, самым важным показателем для скорости темповых забегов. Но, также решающее значение имеет желаемая дистанция соревнований. Так, при подготовке к забегу на 400 и 800 метров, необходимо преодолевать 600-метровые отрезки быстрее. Точное время нагрузки и кругов было рассчитано с помощью калькулятора интервальной тренировки. Примерные результаты:

Например, если Ж.С-в пробегал 1600 метров за 6 минут для повышения аэробно-анаэробной выносливости в беге на 800 метров, то 200-метровые темповые забеги он пробегал за 32 секунды (темп: 2:40 мин/км), 800-метровые темповые забеги за 3:53 минуты (темп: 4:51 мин/км). Тогда как испытуемая И.Л-на пробегала 1000 метров за 3:10 минуты для повышения аэробно-анаэробной выносливости в беге на 800 метров, то 200-метровые темповые забеги она пробегал за 35 секунд (темп: 2:55 мин/км), 400-метровые темповые забеги за 1:15 минуты (темп: 3:07 мин/км).

Длинные дистанции как 10 километров Ж.С-в пробегал за 45 минут для повышения уровня аэробной производительности, тогда как И.Л-на за 50 минут. В этом случае следующая интервальная тренировки после 10 км нагрузки выполнялась с учетом того, что аэробная производительность у обоих спортсменов позволяла выполнять многоповторные нагрузки, а именно 200-метровые темповые забеги выполнялись за 43-45 секунд (темп: 3:35-3:45 мин/км), 800-метровые темповые забеги за 2:45 минуты (темп: 3:25 мин/км).

В начале подготовительного периода количество повторений варьировалось от 3 до 5 раз, но в конце подготовительного периода количество повторений достигало до 15 раз. Начинание с минимального указанного количества повторений и медленного увеличения в течение следующих недель позволило подойти к предсоревновательному периоду подготовки на высоком функциональном уровне.

Необходимо также отметить, что для интервальной тренировки выделено время для интервального отдыха в зависимости от показателей ЧСС в различных нагрузках, так как из-за интенсивной нагрузки большое значение придается качественному интервальному отдыху и заминке. Учитывалось время и характер разминки, где продолжительность основной части тренировки зависело от произво-

дительности и поставленной на тренировке цели в беге. Если тренировочный процесс был направлен на повышение скоростных способностей в беге на 400 метров, интервальная тренировка с 6 темповыми забегами по 300 метров каждый с интервалом отдыха трусцой по 200 метров и естественно с учетом уровня восстановления ЧСС после интенсивной работы, то продолжительность такой тренировки была равна примерно 25 минутам, то есть на всю интервальную тренировку необходимо было всего 45-50 минут. Если же, тренировочное занятие было направлено на повышение аэробно-анаэробной производительности для соревновательной дистанции 800 метров, например, с целевым временем для Ж.С-ва 1:52,00 минут, а для И.Л-ной 2:12 минут, то интервальные забеги 10 х 800 метров с 400-метровым интервалом отдыха трусцой, то на основную часть интервальной тренировки выделялось около 70 минут. В общей сложности на всю тренировку выделялось более полутора часов.

По результатам, полученным с помощью системы мониторинга «Polar» в период исследования реакции организма квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров на интервальную тренировку было выявлено, что при интервальной тренировке организм спортсменов серьезно нагружается. Это утомительно, но очень эффективно. При интервальной тренировке тренируются анаэробные (т.е. в условиях кислородного долга) энергетические системы, аэробно-анаэробный порог смещается вверх (т.е. спортсмены смогли преодолеть определенные рубежи и стали бежать быстрее при том же усилии).

Также выявлено, что при интервальной тренировке спортсмены попадают в зону, где не хватает «дыхания», потребность в кислороде для получения энергии из гликогена больше не может быть полностью покрыта за счет дыхания. Поэтому в мышцах образуется молочная кислота (определено лактометром). В качестве адаптационной реакции на повторные интервальные тренировки организм спортсменов реагировал образованием лактата в крови. Это позволило увеличить уровень закисления при дальнейших нагрузках с эффектом повышения производительности.

Еще одно преимущество быстрого, но контролируемого бега заключалось в том, что, улучшилось МПК, то есть максимальное потребление кислорода, (данные теста на ступенчатую нагрузку на беговой дорожке с газоанализатором в Центре спортивной медицины Национального Олимпийского Комитета). Таким образом, спортсмены стали бежать несколько быстрее, и поскольку одновременно улучшилась экономичность бега спортсменам требовалось меньше энергии при определенном темпе (по анализу кКал). Кроме того, интервальная тренировка, также положительно повлияла на стиль бега.

Результаты исследования также показали, что интервальная тренировка утомительная тренировка, но не самая энергозатратная по калориям, так как при сравнительном анализе выявлено, что длительный бег продолжительностью от 50 минут и выше на аэробном пороге сжигает куда больше калорий нежели интервальные нагрузки. Но, вот мощность отталкивания в каждом шаге и выполнения в целом интервальной нагрузки увеличивается в разы, в связи с чем, утомляется как центральная нервная, так и мышечная система.

Научные расчеты показали, что потеря мощности при интервальной тренировке на 36 % выше, чем при равнозначном по времени медленном забеге на выносливость (при 65% от максимальной частоты сердечных сокращений). За счет темповых забегов в интенсивных фазах расходуется значительно больше мощности и кислорода, и метаболизм интенсивно стимулируется.

Выводы: Интервальные тренировки подтвердили свою эффективность как метод увеличения скорости и улучшения результатов у испытуемых, специализирующихся в беге на 400 и 800 метров. Они вызвали целенаправленную адаптацию организма спортсменов, что привело к значительному скачку их производительности. В результате исследований выявлено, что у испытуемых наблюдалась интенсивная адаптация к интервальным тренировкам, которые создали неожиданную нагрузку, стимулируя сердечно-сосудистую, легочную и мышечную системы. Это способствовало быстрому восстановлению и накоплению энергии сверх обычного уровня и привело к повышению производительности. Интервальные тренировки стали ключевым элементом тренировочного процесса для испытуемых эксперимента. Необходимо отметить, что интервальные тренировки наиболее эффективно проводить на стадионе с 400-метровой беговой дорожкой. Длительность и темп нагрузок, а также интервалы отдыха, должны быть четко регламентированы, так как они требуют абсолютного физического здоровья и определенной базовой подготовленности (способности бегать не менее 60 минут в комфортном темпе). Тренировки должны проводиться на основе индивидуальных показателей спортсменов, где важными параметрами являются длина и интенсивность темповых забегов, интервалы отдыха (на основе расстояния или времени), а также количество повторений и серий. Применяются как экстенсивные (более длительные нагрузки, низкая интенсивность, направлены на силовую выносливость и чувство темпа), так и интенсивные (короткие, высокоинтенсивные, с со-

отношением нагрузки и отдыха 1:1, направлены на развитие скорости) интервальные тренировки, при этом тренировочный эффект остается схожим. Исследование показало, что интервальные тренировки позволили развить пиковую скорость, скоростную выносливость, выносливость в соревновательном темпе и аэробно-анаэробную выносливость. Во время интенсивных интервальных тренировок ЧСС достигло 85-95% от максимальной, что соответствовало «красной зоне» (выше анаэробного порога). Во время экстенсивных тренировок ЧСС составила 75-85% от максимальной. В целом, интервальные тренировки стали основным инструментом для развития выносливости и скорости у испытуемых, требующий тщательного планирования и контроля для достижения оптимальных результатов без перегрузок и травм.

Литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

2. Гришин, А. Н. Интервальный метод как фактор повышения скоростной выносливости в беге на 400 м / А. Н. Гришин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 2023. – С. 120–124.

3. Иванов, П. С. Применение интервальных тренировок в подготовке бегунов на 400 и 800 метров / П. С. Иванов, А. В. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 45–49.

4. Козлов, Д. И. Влияние различных видов интервальных тренировок на специальную выносливость бегунов на 800 метров / Д. И. Козлов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 55–60.

5. Михайлов, В. Г. Построение тренировочного процесса бегунов на 400 метров на основе применения интервальных нагрузок: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2018. – 180 с.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2015. – 672 с.

7. Сидоров, К. О. Оптимизация интервальных нагрузок в тренировочном процессе легкоатлетов / К. О. Сидоров // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – № 1. – С. 78–82.

8. Соколова, М. С. Особенности применения интервальных тренировок для развития аэробно-анаэробных возможностей бегунов на 800 метров / М. С. Соколова // Современные тенденции развития спорта высших достижений: сб. науч. тр. – Казань: КФУ, 2024. – Вып. 2. – С. 88–92.

9. Федорова, Е. Л. Индивидуализация подготовки бегуний на 800 метров с учетом особенностей реагирования организма на интервальные тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2022. – 24 с.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
Л.Т. ДАВЛАТОВА[1]
Магистрант
Г. ЮНУСОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ПАРА ВОЛЕЙБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИНКЛЮЗИВ СПОРТ АМАЛИЁТИНИНГ ҚЎЛЛАНИЛИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данном исследовании на научной основе показаны результаты упражнений, приближающих показатели спортсменов, занимающихся пара волейболом, в повышении двигательных возможностей посредством специальных упражнений. В исследовании раскрыты вопросы оценки и анализа двигательных возможностей спортсменов пара волейбола и традиционного волейбола, выполненных в процессе одной тренировки, по результатам, собранным в ходе тренировок по заданным заданиям, то есть по техническим элементам.

Ключевые слова: *Инклюзив, пара волейбол, инвалид, оценка, адаптивный, техника, тактика, нозология, функциональный, приближающий, специальные упражнения, стратегия, модуль, физиологический, морфофункциональный, ампутант, травма.*

Annotation

Мазкур тадқиқотда пара волейбол билан шуғулланувчи спортчиларнинг машғулотлар ва ўз кўрсаткичларини махсус машқлар орқали ҳаракат имкониятларини оширишда яқинлаштирувчи машқлар самараси натижалари илмий асосда кўрсатиб берилган. Тақдиқотда берилган топшириқлар бўйича машғулотлар давомида тўпланган натижалар яъни техник элементлар бўйича пара волейбол ва анъанавий волейбол спорт турларидаги спортчиларни бир машғулот жараёнида амалга оширилган ҳаракат имкониятларини баҳолаш ва таҳлил масалалари очиб берилган.

Калит сўзлар: *Инклюзив, пара волейбол, ногирон, баҳолаш, адаптив, техника, тактика, нозология, фунционал, яқинлаштирувчи, махсус машқлар, стратегия, модул, физологик, морфо-функционал, ампутант, шикастланиш.*

In this study, the results of exercises that approximate the indicators of para- volleyball athletes in improving motor capabilities through special exercises are shown on a scientific basis.

The study revealed the issues of assessing and analyzing the motor capabilities of para- and traditional volleyball athletes performed during one training session based on the results collected during the training sessions for the given tasks, i.e., by technical elements.

Key words: *Inclusive, para volleyball, disabled, assessment, adaptive, technique, tactics, nosology, functional, approximating, special exercises, strategy, module, physiological, morphofunctional, amputant, trauma.*

Долзарблиги. Бугунги кунда жисмоний имконияти чеканган талабалар нозологияларини ўрганган ҳолда пара спорт турларидан айнан ўтирган ҳолда ўйналадиган пара волейболга ўргатиш машғулотлари назарияси ва оммавий спорт турлари методологиясининг муаммоларидан бири пара волейбол спорт туридаги самарали ҳаракатларга ўргатиш орқали пара волейбол машғулотларида спортчиларни техник-тактик маҳоратини ошириш учун уларга яқинлаштирувчи машқларни машғулотларга жорий этишни такомиллаштириш ва уларни фунционал ҳолатларини ўзгаришида махсус машқлар самарадорлиги таъсирини ўрганиш асосий мақсадлардан бири саналади.

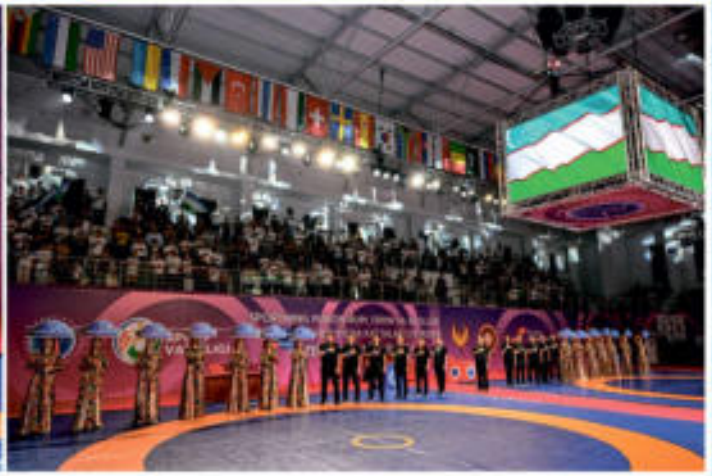
Пара волейбол спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишини танлаш ва ушбу спорт


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!