

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish.....	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



2. Vladimir Zatsiorsky, William J. Kraemer. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006.

3. Tudor Bompá, Carlo Buzzichelli. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.

4. Vladimir Platonov. The System of Training of Athletes in Olympic Sport. – Kyiv: Olympic Literature, 2015.

5. David Lieberman. Biomechanics of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2014.

6. Joseph P. Winnick, David L. Porretta. Adapted Physical Education and Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2017.

7. David Howe. The Cultural Politics of the Paralympic Movement. – London: Routledge, 2008.

8. World Amputee Football Federation. Official Rules and Development Guidelines of Amputee Football. – WAFF Publications, 2023.

9. Amputee Football Training Manual. – Istanbul: Amputee Football Development Program, 2020.

10. Amputee Football World Cup Technical Study Report. – WAFF, 2022.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Теории и методики боевых единоборств Узбекского государственного университета физической культуры и спорта доцент кафедры

Люлина Е

Чирчик, Узбекистан.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРИРОВАНИЯ СРЕДСТВ CROSSFIT В РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ 15–17 ЛЕТ

Аннотация

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность включения специализированных комплексов CrossFit в учебно-тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет для повышения силовой, скоростно-силовой подготовленности и силовой выносливости. В педагогическом эксперименте участвовали 40 спортсменов (I разряд, КМС), разделённых на контрольную (n=20) и экспериментальную (n=20) группы. Экспериментальная программа реализовывалась 12 недель с частотой 2 раза в неделю в основной части тренировочного занятия. Оценка проводилась по показателям прыжка в длину с места, вертикального прыжка, отжиманий, подтягиваний и силы хвата. После завершения 12-недельной экспериментальной программы у спортсменов экспериментальной группы выявлены статистически значимые улучшения по всем указанным тестам, а межгрупповое сравнение показало достоверное преимущество экспериментальной группы над контрольной ($p<0,05$).

Ключевые слова: дзюдо, CrossFit, силовая подготовленность, скоростно-силовые качества, сила хвата, силовая выносливость, педагогический эксперимент.

Annotation

Tadqiqotning maqsadi 15–17 yoshli malakali dzyudochilarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot jarayoniga ixtisoslashtirilgan CrossFit komplekslarini integratsiya qilishning kuch, tezkor-kuch tayyorgarligi hamda kuch chidamliligini oshirishdagi samaradorligini eksperimental jihatdan asoslashdan iborat. Pedagogik eksperimentda 40 nafar sportchi (I razryad, sport ustaligiga nomzod) ishtirok etdi va ular nazorat (n=20) hamda tajriba (n=20) guruhlariga ajratildi. Tajriba dasturi 12 hafta davomida, haftasiga 2 marta mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshirildi. Samaradorlikni baholash joydan uzunlikka sakrash, vertikal sakrash, tortilish, qo'l bukib-yozish va qo'l panjasi kuchi ko'rsatkichlari asosida olib borildi. O'n ikki haftalik tajriba dasturi yakunida tajriba guruhi sportchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli ijobiy o'zgarishlar aniqlangan bo'lib, guruhlararo taqqoslash natijalari tajriba guruhining nazorat guruhiga nisbatan ishonchli ustunligini ko'rsatdi ($p<0,05$).

Kalit so'zlar: dzyudo, CrossFit, kuch tayyorgarligi, tezkor-kuch sifatlari, qo'l panjasi kuchi, kuch chidamliligi, pedagogik eksperiment.

The purpose of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of integrating specialized CrossFit complexes into the training process of 15–17-year-old qualified judo athletes in improving strength, speed–strength abilities, and strength endurance. A total of 40 athletes (First category, Candidate for Master of Sport) participated in the pedagogical experiment and were divided into a control group (n=20) and an experimental group (n=20). The experimental program was implemented for 12 weeks, twice a week during the main part of the training session. The effectiveness was assessed using indicators such as the standing long jump, vertical jump, pull-ups, push-ups, and handgrip strength. At the end of the 12-week experimental program, statistically significant positive changes were observed in all indicators among the athletes of the experimental group. The results of the intergroup comparison demonstrated a significant advantage of the experimental group over the control group ($p<0.05$).

Keywords: judo, CrossFit, strength training, speed–strength abilities, handgrip strength, strength endurance, pedagogical experiment.

Введение. Современная подготовка дзюдоистов возраста требует средств, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств при сохранении специфичности двигательной деятельности [2,6]. В условиях высокой плотности тренировочных нагрузок особую актуальность приобретают методы функционального тренинга, к которым относится система CrossFit, характеризующаяся вариативностью, высокой интенсивностью и комплексным воздействием на организм спортсмена. Результаты ряда исследований

свидетельствуют о возможности повышения физической и специальной подготовленности при использовании CrossFit-подходов в единоборствах, включая дзюдо [1]. Силовая и скоростно-силовая подготовленность является одним из ключевых факторов эффективности соревновательной деятельности в дзюдо, поскольку определяет результативность бросковых действий, устойчивость в захвате, способность к активной борьбе и реализации атакующих действий в условиях дефицита времени и нарастающего утомления [5].



Вместе с тем для практики спортивной подготовки важны экспериментальные данные, отражающие не только статистическую значимость, но и практическую выраженность эффекта интеграции CrossFit в типовой тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы физической подготовки на основе CrossFit у квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет. Объект исследования: учебно-тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет. Предмет исследования: влияние интегрированной CrossFit-программы на динамику показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности и силовой выносливости. Гипотеза: систематическое включение CrossFit-комплексов 2 раза в неделю в течение 12 недель обеспечит выраженное улучшение ведущих показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности по сравнению с традиционной программой.

Методы исследования: анализ литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка данных.

Материалы исследования. В исследовании участвовали 40 квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет (I разряд, КМС), распределённых на контрольную группу (КГ, n=20) и экспериментальную группу (ЭГ, n=20). Группы, соответственно были сопоставимы по возрасту и антропометрическим параметрам (Табл. 1). Педагогическое тестирование выполнялось до и после 12-недельного цикла экспериментальной программы. Экспериментальная программа реализовывалась 2 раза в неделю в основной части занятия и включала специализированные функциональные комплексы CrossFit (WOD - Workout of the Day, «тренировка дня»), направленные на развитие взрывной силы, силовой выносливости и силы хвата.

Таблица 1

Возрастные и антропометрические характеристики участников (M±SD)

Показатель	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	Всего (n=40)
Возраст (лет)	16.68 ± 0.51	16.82 ± 0.46	16.75 ± 0.49
Рост (см)	168.55 ± 3.70	169.72 ± 4.15	169.13 ± 3.93
Вес (кг)	67.12 ± 7.10	66.41 ± 6.45	66.76 ± 6.77

Содержание комплексов CrossFit было следующим:

Комплекс 1: Развитие взрывной силы и скорости

Упражнение	Нагрузка / объём
Спринтерский бег на 60 м	6 повторений
Броски медицинбола вперед (3–5 кг)	4 подхода по 10 повторений
Бёрпи	5 подходов по 15 повторений
Прыжки на тумбу (высота 60 см)	4 подхода по 12 повторений
Махи гирей (12–24 кг)	4 подхода по 15 повторений каждой рукой
Вис на полотенце (развитие силы хвата)	3 подхода до отказа

Комплекс 2: Развитие аэробной и скоростной выносливости

Упражнение	Нагрузка / объём
Бег на дистанции 800 м	1 отрезок
Подтягивания	суммарно 100 повторений
Отжимания	суммарно 200 повторений
Приседания	суммарно 300 повторений
Бег на дистанции 800 м	1 отрезок
Вис на перекладине (статическое удержание)	5 подходов до отказа

Комплекс 3: Развитие силы и функциональной подготовленности

Упражнение	Нагрузка / объём
Бёрпи с перепрыгиванием препятствия	4 подхода по 15 повторений
Комплекс «Cindy»	максимум повторений за 20 мин: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний
Интервальный бег	4×400 м с ускорением на последних 100 м
Прыжки на тумбу (высота 60 см)	4 подхода по 12 повторений
Подтягивания на полотенце (акцент на силу хвата)	3 подхода до отказа
Сгибание кисти с эспандером	4 подхода по 15 повторений

Результаты исследования и их обсуждение.

Исходные значения по тестам силовой и скоростно-силовой подготовленности в группах статистически не различались, что обеспечивает корректность сравнения динамики. После 12 недель у спортсменов ЭГ

выявлены выраженные положительные изменения: увеличение результатов прыжковых тестов, рост силовой выносливости (отжимания, подтягивания) и значимое



повышение силы хвата. В контрольной группе изменения носили ограниченный характер.

Таблица 2

Динамика показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности (M±SD)

Показатель	КГ – До	КГ - После	ЭГ- До	ЭГ- После
Прыжок в длину (см)	230.39 ± 4.52	229.83 ± 5.51	230.67 ± 4.80	238.73 ± 5.38
Отжимания (раз)	28.74 ± 2.01	28.74 ± 2.01	29.09 ± 2.09	34.01 ± 4.19
Подтягивания (раз)	11.41 ± 2.07	11.51 ± 1.85	11.89 ± 1.89	14.05 ± 2.13
Сила хвата (кг)	58.05 ± 5.51	59.65 ± 5.06	57.45 ± 4.77	66.19 ± 3.89
Вертикальный прыжок (см)	41.19 ± 4.19	45.16 ± 5.08	42.89 ± 4.00	49.43 ± 3.12

Представленные данные свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе после 12-недельной программы CrossFit наблюдается выраженное улучшение показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности, тогда как в контрольной группе изменения носят ограниченный характер и по ряду тестов не достигают статистической значимости.

Для уточнения характера выявленных изменений и оценки различий между группами после завершения педагогического эксперимента было выполнено межгрупповое сравнение показателей с использованием двухвыборочного t-критерия

Таблица 3

Межгрупповые различия после эксперимента (КГ-ЭГ)

Показатель	Разница средних (КГ-ЭГ)	p
Прыжок в длину (см)	-8.90	<0.001
Отжимания (раз)	-5.27	<0.001
Подтягивания (раз)	-2.54	0.0003
Сила хвата (кг)	-6.54	<0.001
Вертикальный прыжок (см)	-4.27	0.003

После выявления статистически значимых межгрупповых различий по всем исследуемым силовым и скоростно-силовым показателям (табл. 3) целесообразным является анализ практической значимости полученных эффектов. Статистическая значимость (p-уровень) позволяет установить факт различий между группами, однако не отражает величину и прикладную выраженность выявленных изменений в условиях спортивной подготовки.

В этой связи для количественной оценки силы воздействия экспериментальной программы был рассчитан размер эффекта по коэффициенту Cohen's d.

Оценка размеров эффекта позволяет интерпретировать, насколько существенными являются выявленные различия. Результаты расчёта коэффициента Cohen's d по исследуемым показателям представлены в таблице 4.

Таблица 4

Размер эффекта (Cohen's d) по силовым и скоростно-силовым показателям

Показатель	Cohen's d
Прыжок в длину (см)	-1.636
Отжимания (раз)	-1.602
Подтягивания (раз)	-1.277
Сила хвата (кг)	-1.450
Вертикальный прыжок (см)	-1.013

Примечание. Отрицательные значения коэффициента Cohen's d обусловлены направлением расчёта (КГ-ЭГ) и отражают преимущество экспериментальной группы по показателям, где большее значение соответствует лучшему результату. Интерпретация величины эффекта осуществлялась по абсолютному значению |d|: |d| ≈ 0,2 - малый эффект; |d| ≈ 0,5 - средний эффект; |d| ≥ 0,8 - большой эффект.

Практическая значимость подтверждена оценкой Cohen's d: эффекты по ключевым показателям соответствовали большому

эффекту (Табл. 4), что указывает на прикладную значимость внедрения CrossFit-комплексов в структуру подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Выводы.

12-недельная интеграция специализированных комплексов CrossFit (2 раза в неделю) обеспечивает выраженное улучшение силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет.



Экспериментальная группа достоверно превзошла контрольную по прыжковым тестам, силовой выносливости и силе хвата ($p < 0,05$).

Практическая значимость результатов подтверждается преимущественно большими размерами эффекта Cohen's d.

Список литературы:

1. Гуралев В. М., Дворкин В. М., Осипов А. Ю. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4.
2. Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Наговицын Р. С., Капустин А. Г., Ковязина Г. В. Обоснование эффективности использования кроссфит-тренировок в дзюдо // Человек. Спорт. Медицина. 2020. № S1.
3. Осипов А. Ю., Дворкин В. М., Гуралев В. М. Оценка соревновательных достижений борцов дзюдо после 8 недель силовых тренировок // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Хомичев Я. Ю., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И.

Эффективность воздействия средств ОФП с акцентированным применением кроссфита при подготовке юных дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 12 (166).

4. Хомичев Я. Ю., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И. Эффективность воздействия средств ОФП с акцентированным применением кроссфита при подготовке юных дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 12

5. Федорова Елена Юрьевна, Курначенков Алексей Андреевич Индивидуализация совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет: проблемы и пути решения // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №8 (198).

Цысарь А. О., Мальцев Г. С., Зекрин Ф. Х., Зекрин А. Ф. Программа научно-методического сопровождения подготовки дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 2.



O'zDSA, "Parasport va umumkasbiy fanlar kafedrası v.b dotsent
N.Y.Valiyeva
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998909717315
Email: nilufarvaliyeva9@gmail.com

QADDI-QOMATI BUZILGAN BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA ADAPTIV FITNES TEXNOLOGIYALARINI JORIY ETISH

Аннотация

В данной статье раскрываются основные проблемы современных занятий физической культурой с детьми с нарушениями здоровья. Приведены данные анализа научных исследований по вопросам применения фитнес-средств при работе с занимающимися различными нозологическими группами. Обосновано внедрение детского фитнеса в процесс занятий по физическому воспитанию. Раскрыты возможности оздоровительного воздействия музыкального сопровождения и танцев на физическое и психическое состояние занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Ключевые слова: фитнес, фитбольный мяч, фитнес-программы, индивидуальные технологии, дети и подростки, укрепление здоровья, адаптивное физическое воспитание.

Annotation

Ushbu maqolada hozirgi kunda sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy muammolari ochib berilgan. Turli nozologik guruhdagi shug'ullanuvchilar bilan ishlashda fitnes vositalarini qo'llash masalalari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar tahlili ma'lumotlari keltirilgan. Bolalar fitnesini jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga joriy etish, jismoniy tarbiya mashqlari bilan birgalikda musiqa jo'rligi va raqs shug'ullanuvchilarning jismoniy va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir imkoniyatlari ochib berilgan. Shuningdek, maktab o'quvchilarida qomat buzilishlarini oldini olish va korreksiyalashning dolzarb zaruriyati aniqlanganligi bois adaptiv fitnes-raqs dasturini qo'llash taklif etilgan.

Kalit so'zlar: fitnes, futbol koptogi, fitnes dasturlar, individual texnologiyalar, bolalar va o'smirlar, salomatlik holatini mustahkamlash, adaptiv jismoniy tarbiya.

This article reveals the main problems of physical education classes with children with disabilities today. Data from the analysis of scientific research on the use of fitness tools in working with participants of various nosological groups are presented. The introduction of children's fitness into the process of physical education classes is substantiated. Along with physical education exercises, the possibilities of the health-improving influence of musical accompaniment and dance on the physical and mental state of those engaged in dance are revealed. Also, the urgent need for the prevention and correction of postural disorders in schoolchildren has been identified, in connection with which the use of a therapeutic and prophylactic dance program is proposed.

Keywords: fitness, fitness ball, fitness programs, individual technologies, children and adolescents, health improvement, adaptive physical education.

Tadqiqotning dolzarbligi. Fitnes mashg'ulotlari jinsi, yoshi yoki salomatlik holatidan qat'iy nazar, turli xil ijtimoiy guruhlarning eng keng doirasiga qiziqish uyg'otadi. Unda ilgari surilgan ruhiy va jismoniy salomatlik, yoshlik, go'zallik, muvaffaqiyat g'oyalari sog'lom va sog'lig'ida turli nuqsonlari

bo'lgan bolalar hamda o'smirlarning dunyoqarashiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Maxsus (korreksion) muassasalardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida fitnes dasturlarini va individual texnologiyalarni joriy etilishi shug'ullanuvchi bolalarning bir qator muammolarini hal qilish uchun juda samarali bo'lishi mumkin.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

