

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



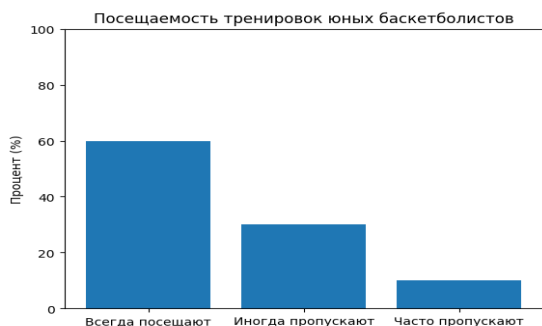
@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



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



Изучение уровня интереса к тренировочному процессу показало, что 56,7% опрошенных отметили, что занятия баскетболом им очень нравятся. Ещё 30% спортсменов указали, что им нравится посещать тренировки. 10% респондентов проявляют умеренный интерес, а 3,3% участников исследования сообщили об отсутствии интереса к занятиям. Таким образом, подавляющее большинство юных спортсменов демонстрирует положительное отношение к тренировочному процессу.

Выводы. Проведённое исследование позволило выявить особенности отношения юных баскетболистов к тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство детей проявляет высокий уровень мотивации к занятиям спортом и активно участвует в тренировочном процессе. Анализ данных показал, что значительная часть спортсменов регулярно

посещает тренировки и положительно оценивает содержание занятий. Высокий уровень интереса к баскетболу подтверждает эффективность использования игровых методов обучения. Подвижные игры выступают важным педагогическим средством, способствующим развитию двигательных навыков, совершенствованию координационных способностей и повышению интереса детей к занятиям спортом. Их использование в тренировочном процессе создаёт благоприятные условия для освоения технических элементов баскетбола и формирования устойчивой мотивации к спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 512 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Спорт, 2013. – 240 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Теория и методика обучения баскетболу. – М.: Академия, 2014. – 320 с.



Самаркандский государственный университет
Н.К.Мададиеров
Самарканд, Узбекистан.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, КАК МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: madadiyev04@gmail.com

Аннотация

Данная статья посвящена вопросам использования цифровых технологий и искусственного интеллекта в учебно-тренировочном процессе спортсменов различной квалификации. Представлен механизм организации и проведения мониторинга тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, цифровые технологии в спорте, мониторинг тренировочного процесса, искусственный интеллект в спорте.

Annotation

Mazkur maqola turli malakaga ega sportchilarni o'quv-trening jarayonida raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektidan foydalanish masalalariga bag'ishlangan. Sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini monitoring qilishni tashkil etish va o'tkazish mexanizmi taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat va sport, sportda raqamli texnologiyalar, mashg'ulot jarayonini monitoring qilish, sportda sun'iy intellekt.

This article is devoted to the issues of using digital technologies and artificial intelligence in the educational and training process of athletes of various qualifications. A mechanism for organizing and conducting monitoring of athletes' training and competitive activities is presented.

Keywords: Physical culture and sport, digital technologies in sport, monitoring of the training process, artificial intelligence in sport



Введение. В зарубежном спорте достижения в области информационных технологий применяются с Олимпийских игр в Токио 1964 года, когда впервые был применён ЭВМ. С тех пор информационные технологии уверенно входят в жизнь спорта, активно применяются для обеспечения соревнований, тренировочного процесса, мониторинга физической готовности и восстановления. Использование цифровых технологий используется в следующих методах организации исследований в спорте:

- анализ научно-педагогической литературы;
- анализ архивов;
- методы опроса и интервью;
- педагогический эксперимент и наблюдение;
- методика исследования физической подготовленности и физического развития спортсмена;
- математико-статистические методы исследования.

Сбор и обобщение информации является важной частью в использовании цифровых технологий (ускоряется процесс обработки и анализа литературы и архивных материалов). Автоматизированная система сбора данных опросов и интервью позволяет быстро получить данные исследований. Данные, полученные с использованием цифровых технологий,

сформируют базу для адекватной оценки результата эксперимента, исключат ошибки, связанные с человеческим фактором, помогут сформировать необходимые компоненты системы спортивной подготовки. Собранные данные всегда требуют анализа и обобщения.

Обобщение происходит с помощью индуктивных и статистических методов обработки информации и тут опять на помощь приходят цифровые технологии – огромное программное обеспечение, которое помогает быстро и качественно обработать и хранить информацию и выявить различные закономерности для оценки соревновательной деятельности и корректировки тренировочного процесса.

Педагогический метод включает в себя научно-методическое обеспечение, в том числе:

- диагностические аппараты для оценки и мониторинга функционального состояния спортсменов;
- компьютеризированные тренажерно-диагностические стенды для обеспечения

комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов;

- экспертные системы для планирования, контроля и управлением тренировочного процесса;

- системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов

- двигательных навыков и умений;

- компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте.

В этой статье рассмотрим метод педагогического эксперимента и наблюдения с использованием информационных технологий в тренировочном процессе. Специалистами Ашкинази С.М., Иванова Л. А., Савельева О. В., Алешин Л.И., Воронцов В.А., Никитушкин В. Г. [1, 5, 6, 7, 9] отмечен рост использования информационных технологий, озвучены проблемы и перспективы их внедрения, подтверждающие обоснованность выбора средств и методов функциональной диагностики для оптимизации учебно-тренировочной и спортивной соревновательной деятельности.

В настоящее время в литературе имеется достаточно сведений об изменении функционального состояния спортсменов. Такие авторы как Губа В.П., Сивохов, В.Л., Таймазов В.А., О. Н. Кудря [2, 9] В их работах описан выбор и обоснование методов диагностики, проведенные исследования позволяют подтверждающие обоснованность выбора средств и методов функциональной диагностики для оптимизации учебно-тренировочной и спортивной соревновательной деятельности. Даются краткие характеристики применения информационных технологий в спорте и физической культуре, приведены примеры слияния спорта и технологий в современном мире.

Использование баз данных для контроля и мониторинга тренировочного процесса активно обосновывается многими авторами в различных видах спорта, этим занимались Зебзеев В.В., Оганджанов А.Л., Цыпленкова Е.С., Черяпкин Р.С. [3] (в легкой атлетике, десятиборье и лыжном двоеборье, борьбе).

Одним из эффективных методов исследования для определения эффективности тренировочного процесса и оценки уровня готовности к соревновательной деятельности является мониторинг состояния спортсмена в режиме реального времени. Исследование сердечного ритма применяется в самых разнообразных областях прикладной



физиологии, клинической медицины и спорта. Сфера данных исследований расширяется с каждым годом. Один из методов, позволяющих вести мониторинг сердечного ритма – анализ данных фитнес-браслетов, пульсметров, датчики и приборы для сбора данных. Благодаря полученным данным формируется онлайн-история здоровья. Благодаря постоянному мониторингу тренер может в режиме реального времени контролировать состояние спортсмена, его тренировки, сон и питание. Также доступен коллективный мониторинг с выгрузкой данных по видам спорта, командам, возрасту и т.п. Это позволит эффективно управлять тренировочным процессом на расстоянии. Фиксировать любые реакции организма на нагрузки, изменение климата и соревновательную деятельность. В результате данной диагностики могут быть получены данные для оценки трех типов состояний:

1. Длительный тип состояния. Состояние сохраняется несколько недель, такие как «Спортивная форма», растренированность и т.д.

2. Текущий тип состояния. Состояние одного или нескольких тренировочных занятий, мониторинг которого позволит скорректировать тренировочную программу.

3. Оперативный тип состояний. Состояние в конкретный момент времени под влиянием нагрузки, стресса.

Применение мониторинга физического состояния позволит решить следующие задачи:

1. Анализ индивидуальных реакций спортсмена на нагрузку, составления рейтинга для принятия управленческих решений.

2. Разработку индивидуальных программ для тренировок.

3. Создание базы данных физического состояния команды.

4. Разработать модельные характеристики спортсменов и команды.

Выводы.

Таким образом, применение методики диагностики в тренировочном процессе с помощью информационных технологий позволит оперативно реагировать на изменения в физическом состоянии, корректировать тренировочный процесс, делать качественный

отбор, обеспечит индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Список литературы:

1. Ашкинази, С.М. О некоторых аспектах использования информационных технологий в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 21–26.

2. Губа, В.П. Комплексный подход в оценке функционального состояния профессиональных спортсменов / В.П. Губа, В.В. Маринич // Вестник спорт. науки. – 2013. – № 6. – С. 47–51.

3. Зебзеев, В.В. Информационная база данных подготовленности квалифицированных лыжников-двоеборцев / В. В. Зебзеев, О. С. Зданович // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 78–82.

4. Зебзеев, В.В. Информационная база данных подготовленности лыжников-двоеборцев разной квалификации / В.В. Зебзеев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015.

– № 6 (124). – С. 75–79.

5. Иванова, Л.А. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / Иванова Л.А., Савельева О.В. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8. – С. 81–85. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/15273.htm> (дата обращения: 01.10.2019).

6. Воронцов, Н.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / Н.А. Воронцов. – СПб. : [б.и.], 2007. – 140 с.

7. Алешин, Л.И. Информационные технологии : учебное пособие / Л.И. Алешин. – М. : Маркет ДС, 2008. – 384 с.

8. Опыт использования медицинского программно-аппаратного комплекса / С.О. Ключников, А.С. Самойлов, С.В. Медведев [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 81–94.

9. Кудря, О.Н. Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям вариабельности сердечного ритма / О.Н. Кудря // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – № 1 (17). – С. 185–194.

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>

