

# Sport<sup>+</sup>

2024

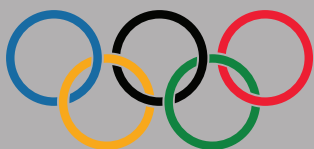
No4

Sport fan-ta'limi, innovatsion  
texnologik ilmiy-amaliy jurnal



# Sport+

Sport fan-ta'limi, innovatsion  
texnologik ilmiy-amaliy jurnal



2023

№4

## Главный редактор

Исмагилов Д. К. – д.ф.п.п.н. (PhD), доцент

## Редакционная коллегия:

Болтабаев М. Р. – д.э.н., профессор

Кошбахтиев И. А. – д.п.н., профессор

Халмухамедов Р. Д. – д.п.н., профессор

Керимов Ф. А. – д.п.н., профессор

Алламуратов Ш. И. – д.б.н., профессор

Сафарова Д. Д. – к.м.н., профессор

Умаров М. Н. – к.п.н., профессор

Светличная Н. К. – доцент

Умаров Ж. Х. – д.п.н.,(DSc), профессор

Таджибаев С. С. – д.п.н.,(DSc), профессор

Киргизбоев М. М. – д.ф.п.п.н.(PhD), доцент

Тангриев А. Т. – доцент

Тангриев А. Ж. – д.ф.п.п.н.(PhD), доцент

Давлетмуратов С. Р. – д.ф.п.п.н.(PhD), доцент

Тилляходжаев А. – д.ф.п.э.н.(PhD), доцент

Анашов В. Ж. – д.ф.п.п.н.(PhD), доцент

Болтаев А. А. – д.ф.п.п.н.(PhD)

Каримов И. И. – д.ф.п.п.н.(PhD), доцент

Серебряков Ю. В. – д.ф.п.п.н.(PhD), доцент

Эштаев С. А. – д.ф.п.п.н.(PhD), доцент

Артиков З. С. – д.ф.п.п.н.(PhD), доцент

Балтаева И. Т. – к.ф.н., доцент

## Уважаемые читатели!

В настоящее время постоянно растёт уровень требований к профессионально – спортивной подготовке спортсменов Республики Узбекистан.

Рост требований обусловлен научно – техническим прогрессом, с одной стороны несущим в себе новые технологии направленные на повышение качества тренировочного процесса спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, с другой стороны способствующим созданию модели становления спортивного мастерства на этапах подготовки спортсменов. В свою очередь такая реорганизация требует участия в ней компетентных специалистов.

Представленные обстоятельства обуславливают большое значение таких направлений как практико – ориентированный, персонифицированный подходы, управление всесторонней подготовленностью спортсмена.

Использование наукоёмких спортивных технологий (оценка физического состояния, определение композиционного состава тела и соревновательной деятельности) овладения знаниями по валеологии, оздоровительной физической культуре и спортивной культуре, что требует участия компетентных специалистов.

Изложенное требует модернизации тренировочного процесса, где основополагающим для разработки методических рекомендаций, лежащих в основе рационально организованной системы совместной работы тренера и спортсмена по построению системы подготовки спортсменов на этапах становления спортивного мастерства для чего важно наладить работу аналитической группы.

Сказанное является основанием модернизации тренировочного процесса, чтобы создать благоприятные условия для формирования необходимых функциональных перестроек в системах организма. Для чего важно провести педагогические эксперименты результаты которых могут быть опубликованы в научных статьях журнала “СПОРТ +” с участием специалистов разных дисциплин, соответствующих современным достижениям психолого – педагогических наук.

## Постоянные рубрики журнала

Спортивная тренировка

Оздоровительная физическая культура

Валеология наука о здоровье человека

Научная жизнь

Качественное спортивное образование

Практико – ориентированный подход

Персонифицированный подход

Средства цифровизации данных всесторонней подготовленности спортсменов

Управление интегральной подготовленностью спортсменов

Аэробная гимнастика

Экологическая культура

Физическое состояние спортсменов

Содержание обучение в академиях по спорту

Спортивный туризм и гостеприимство

Восточные методики оздоровления

# MUNDARIJA

Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlar orqali jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish .....	4
Aripova Vasila Baxtiyarovna	
Belbog'li kurashchilar o'tkazadigan an'anaviy mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni shakillanish sur'ati .....	8
Baxrom Baxtiyarovich Odilov	
Определение уровней развития координационных способностей студенческой молодежи .....	10
С.В. Ботяев	
Malakali kurashchilarni musobaqa faoliyati natijadorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni tadqiq qilish .....	14
Dilfuza Shukrullaevna Urinova	
Belbog'li kurashchilarni texnik usullarga o'rgatish model tavsifini ishlab chiqish .....	17
Artiqov Zaylobiddin Sobirjonovich	
Malakali belbog'li kurashchilarni texnik usullarga o'rgatish moduli .....	20
Z.S. Artiqov	
Анализ структуры и содержание обучения в Китайской академии настольного тенниса .....	23
Кошбахтиев Ильдар Ахмедович, Исмагилов Дамир Канганович	
Влияние элективной дисциплины «полиатлон» на формирование физической подготовленности студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» .....	26
Скворцова Е.П.	
Внедрение средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания студентов .....	30
Смурыгина Л.В.	
Dzyudochilarning yillik tayyorgarligi siklida kuch tayyorgarligini oshirish .....	37
Hajibayev Jo'rabek Oybekvich	



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.012.2

**С.В. БОТЯЕВ<sup>1</sup>**

Старший преподаватель, магистр

<sup>1</sup>Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева  
город Петропавловск, Казахстан

**Аннотация:** В работе автор по использованным двигательно-моторным тестам на координационные способности с помощью среднеквадратического отклонения ( $\sigma$ ) определил уровни их развития. По результатам проведенного исследования появляется возможность более качественно подходить к анализу физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студенты бакалавры, координационные способности, уровни развития.

**Annotatsiya:** Ishda muallif muvofiqlashtirish qobiliyatlari uchun ishlatiladigan motor-motor testlariga asoslanib, standart og'ish ( $\sigma$ ) yordamida ularning rivojlanish darajalarini aniqladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarining jismoniy tayyorgarligini tahlil qilishga yanada sifatti yondashish mumkin bo'ladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, bakalavr talabalari, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, rivojlanish darajalari.

**Abstract:** In the article, the author, based on the motor tests used for coordination abilities, determined the levels of their development using the standard deviation ( $\sigma$ ). Based on the results of research, it becomes possible to take a more qualitative approach to the analysis of students' physical fitness.

**Keywords:** physical fitness, bachelor students, coordination abilities, levels of development.

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день многие отмечают снижение уровня общей физической подготовленности студенческой молодежи, а также снижение разностороннего багажа двигательных умений и навыков. Особенно эта тенденция отмечается в развитии координационных способностей даже у студентов, занимающихся различными видами спорта за исключением сложнокоординационных [1, 2, 4, 7].

В современной школьной типовой программе по физической культуре Республики Казахстан отсутствует четкая система оценки и уровней физической подготовленности детей во всех возрастных звеньях. В связи с этим перед учителями встает проблема корректности определения уровня и характеристика демонстрируемым способностям детей в различных двигательных заданиях. Данная особенность образования переносится на процесс физического воспитания вузов страны, что диктует необходимость разработки системы оценивания физической подготовленности студентов бакалавров.

Для определения координационной подготовленности существует множество двигательно-моторных тестов и лабораторных аппаратно-программных тестов [3, 5]. Но к сожалению, большинство из них являются не доступными для массового использования в практике физического воспитания.

Двигательно-моторные тесты на определение показателей координационной подготовленности студентов должны отвечать таким требованиям как:



- доступны двигательные задания для массового применения в физическом воспитании студентов;
- не требуют от студентов специальной технической и физической подготовленности;
- не требуют использования специфического оборудования и аппаратно-программных комплексов;
- отвечают требованиям надежности и информативности;
- используются нескольких эквивалентных гомогенных тестов на определение каждой координационной способности;
- наличие системы определения уровней развития данных способностей в зависимости от пола и возраста, чего как раз-таки не хватает в научной и методической литературе.

Все это побуждает нас к проведению исследования, которое позволит сформировать блок двигательных тестов, отвечающих выше перечисленным требованиям.

Цель исследования разработать систему уровней развития координационных способностей студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт».

Организация исследования. Данное исследование проходило в период 2022-2023 учебного года на базе Северо-Казахстанского университета имени Манаша Козыбаева, в котором принимали участие студенты бакалавры образовательной программы «Физическая культура и спорт» юноши, в количестве 126 человек.

Наши более ранние исследования позволили сформировать блок гомогенных тестов для определения показателей координационных способностей которые отвечали требованиям эквивалентности, надежности и информативности [6]. Именно для данных координационных тестовых заданий мы разрабатывали систему уровней.

Подробное описание процедуры тестирования и подсчета результатов тестов представлены в работе д.п.н., профессора Ботяев В.Л. [3].

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

За основу были взяты показатели в двигательно-моторных заданиях показанные студентами образовательной программы «Физическая культура и спорт» в количестве 126 человек (юноши, представители различных спортивных специализаций и не занимающихся регулярно спортом).

Для определения различных координационных способностей мы использовали следующие тесты (n-18):

Кинестетические способности:

Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50% от максимального результата.

Прыжок вниз на разметку.

Минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места.

Способность к согласованию и комбинированию движений:

Перекладывание мячей.

Передвижение в упоре лежа сзади.

Прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед.

Статокинетическая способность:

Прыжок с вращением по методике «Старосты».

Ходьба по прямой после вращения.

Пять кувырков и вертикальное равновесие.

Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне.

Способность к равновесию:

Поза «Ромберга».

Поза «Фламинго» (модифицированный).

Повороты на низком бревне.

Темпо-ритмовая способность:

Воспроизведение заданного ритма прыжков.

Бег по разметкам (обручам)

Способность к ориентированию:

Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой.

Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место.

Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля.

В расчетах для определения уровней развития координационных способностей мы использовали средние арифметические показатели и среднеквадратическое отклонение ( $\sigma$ ). Результаты представлены в таблице 1.



Таблица 1. Уровни развития координационных тестов студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» (n-126).

Тесты на КС	Уровни физической подготовленности					
	X / σ	Низкий (2σ-1σ)	н/среднего (1σ -0,5σ)	Средний ±0,5 σ	в/среднего (0,5σ-1σ)	Высокий (1σ-2σ)
Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50% от максимального результата (кг)	6,92 / 1,92	10,76-8,85	8,84-7,89	7,88-5,96	5,95-5,0	4,9-3,1
Прыжок вниз на разметку, см	3,89 / 1,31	6,51-5,21	5,2-4,55	4,54-3,24	3,23-2,58	2,57-1,27
Минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места	7,14 / 1,65	3,84-5,48	5,49-6,3	6,31-7,97	7,98-8,79	8,8-10,44
Перекладывание мячей, с	6,43 / 1,22	8,87-7,66	7,65-7,05	7,04-5,82	5,81-5,21	5,2-3,99
Передвижение в упоре лежа сзади, с	7,03 / 2,05	11,13-9,09	9,08-8,07	8,06-6,0	5,99-4,98	4,97-2,93
Прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед (см)	135 / 5,65	146,30-140,66	140,65-137,84	137,83-132,17	132,16-129,35	129,14-123,7
Прыжок по методике «Старосты» град.	393,35 / 57,25	336-278,9	364,6-336,1	364,7-421,9	422-450,5	450,6-507,7
Ходьба по прямой после вращения, см	21,8 / 8,22	38,24-30,03	30,02-25,92	25,91-17,69	17,68-13,58	13,57-5,36
Пять кувырков и вертикальное равновесие, с	6,61 / 2,67	11,95-9,29	9,28-7,96	7,95- 5,27	5,26-3,94	3,93-1,27
Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне, с	1,42 / 0,63	2,06-2,68	1,75-2,05	1,1-1,74	0,79-1,09	0,18-0,78
Поза «Ромберга», с	18,97 / 7,66	3,65-11,30	11,31-15,13	15,14-22,8	22,9-26,63	26,64-34,29
Поза «Фламинго» (модифицированный), с	13,31 / 5,44	2,43-7,86	7,87-10,58	10,59-16,03	16,04-18,75	18,76-24,19
Повороты на низком бревне, с	9,09 / 2,62	14,33-11,72	11,71-10,41	10,40-7,78	7,77-6,47	6,46-3,85
Воспроизведение заданного ритма прыжков	0,78 / 0,36	1,5-1,15	1,14-0,97	0,96-0,6	0,59-0,42	0,41-0,06
Бег по разметкам (обручам)	0,32 / 0,08	0,48-0,41	0,40-0,37	0,36-0,28	0,27-0,24	0,23-0,16
Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой, см	6,57 / 2,26	11,09-8,84	8,83-7,71	7,70-5,44	5,43-4,31	4,30-2,05
Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место, град	8,32 / 3,12	14,56-11,45	11,44-9,89	9,88-6,76	6,75-5,20	5,19-2,08
Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля, см	50,61 / 14,73	80,07-65,35	65,34-57,98	57,97-43,25	43,24-35,88	35,87-21,15



Проведенная работа позволила определить уровни развития координационных способностей, студенческой молодежи. Это позволит нам в последующем при проведении подобных исследований давать оценку по уровню развития тех или иных координационных способностей.

## ВЫВОДЫ

В исследовании была разработана система уровней развития координационных способностей студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт», с помощью расчета среднеквадратического отклонения. Это позволит нам в последующем при проведении подобных исследований давать более качественную оценку по уровню развития тех или иных координационных способностей студенческой молодежи.

### Литература:

1. Байер Е.А. Социально ориентированные особенности подготовки бакалавров по физической культуре и спорту / Е.А. Байер, С.Н. Пожидаев, А.А. Князев // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 3. – С. 39-41.
2. Ботяев В.Л. Анализ двигательного-координационного подготовленности студентов факультета физической культуры и спорта педагогического вуза / В.Л. Ботяев, М.С. Поздышева // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 8. – С. 6-9.
3. Ботяев В.Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора: монография – Сургут : РИО СурГПУ, 2016. – 301 с.
4. Гладышев А.А. Эффективные формы занятий по физической культуре с учетом современных тенденций в организации учебной деятельности и состоянии здоровья студентов / А.А. Гладышев, Е.В. Климова // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 7. – С. 30-33.
5. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Математико-статистическое обоснование двигательного-координационных тестов ориентированных на оценку координационной подготовленности студентов бакалавров / В. Л. Ботяев, С. В. Ботяев, А. Г. Абуталипова, Б. А. Арыкбаев // Современное педагогическое образование: традиции, достижения, инновации, посвященная 175-летию Абая Кунанбаева : материалы международной научно-практической конференции (Петропавловск, 26 февраля 2020 г.) / Петропавловск СКГУ им. М.Козыбаева, 2020. – С. 243–245.
7. Шубович М.М. Формирование профессионально-педагогической культуры бакалавров – будущих учителей физической культуры / М.М. Шубович, Л.М. Захарова, В.Г. Шубович // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 8. – С. 62-65.



---

## 2024. № 4

---

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Sport+" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelavermasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

Mazkur jurnalda maqolalar chop etish uchun quyidagi havolalarga maqola, reklama, hikoya va boshqa ijodiy materiallar yuborishingiz mumkin.

Materiallar va reklamalar pullik asosda chop etiladi.

El.Pochta: sq143235@gmail.com

Bot: @iqtisodiyot\_77

Тел.: 93 718 40 07

Jurnalga istalgan payt quyidagi rekvizitlar orqali obuna bo'lishingiz mumkin. Obuna bo'lgach, @iqtisodiyot\_77 telegram sahifamizga to'lov haqidagi ma'lumotni skrinshot yoki foto shaklida jo'natishingizni so'raymiz. Shu asosda har oygi jurnal yangi sonini manzilingizga jo'natamiz.

«Sport+» jurnali 19.07.2023-yildan  
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi  
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan  
C-5669263 reestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

**Litsenziya raqami:** №104147

**PNFL:** 30407832680027

**Manzilimiz:** Toshkent shahar, Yunusobod tumani 15-mavze, 19-uy.  
Telefon: 93-718-40-07. Telegram: @iqtisodiyot\_77

