



QR-kod  
maqolaning DOI  
sahifasini  
ochadi

Култымуратова Сарбиназ  
Халмуратовна. Вклад женщин-  
учёных Узбекистана в развитие  
спортивной науки и подготовки  
спортсменов // «O'zbekiston olimi  
ayollarining mamlakat taraqqiyotiga  
qo'shayotgan hissasi» mavzusidagi  
xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya  
materiallari (Nukus, 2026-yil 9–10-  
oktyabr). – Nukus, 2026. – B. 901–  
904. – DOI: [https://doi.org/10.66073/  
ReFocus-Conf/0910181](https://doi.org/10.66073/ReFocus-Conf/0910181)



«O'zbekiston olimi ayollarining  
mamlakat taraqqiyotiga  
qo'shayotgan hissasi»

XALQARO ILMIY-AMALIY  
KONFERENSIYA  
NUKUS, 9–10-OKTYABR 2026

## ВКЛАД ЖЕНЩИН-УЧЁНЫХ УЗБЕКИСТАНА В РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ НАУКИ И ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

**Култымуратова Сарбиназ Халмуратовна**

КТУ Стажер-преподаватель кафедры «Теория и методика физической культуры»

**Аннотация:** В статье рассматривается вклад женщин-учёных Узбекистана в развитие спортивной науки, физической культуры и системы подготовки спортсменов. Особое внимание уделяется их научной, педагогической и практической деятельности, направленной на совершенствование тренировочного процесса, развитие женского спорта и внедрение современных методов физического воспитания. Отмечается, что участие женщин в научных исследованиях способствует более глубокому изучению физиологических, психологических и педагогических особенностей подготовки спортсменов. Также подчёркивается значение научных разработок, связанных с планированием тренировочных нагрузок, укреплением здоровья и повышением спортивных результатов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, женщины-учёные, спортивная наука, подготовка спортсменов, тренировочный процесс, женский спорт, спортивная педагогика.

В современном обществе физическая культура и спорт являются важными направлениями развития образования, науки и социальной политики. Успешная подготовка спортсменов невозможна без использования научных знаний, современных методик и постоянного совершенствования тренировочного процесса. В связи с этим особое значение приобретает деятельность специалистов, которые занимаются исследованием вопросов физического воспитания, спортивной физиологии, педагогики и психологии спорта. В Узбекистане развитию спортивной науки уделяется большое внимание. В стране создаются условия для подготовки квалифицированных спортсменов, расширяется материально-техническая база спортивных учреждений, развиваются детско-юношеский и женский спорт. В этот процесс активно включаются женщины-учёные, преподаватели, тренеры и исследователи. Их деятельность имеет большое значение не только для развития теоретических знаний, но и для практического совершенствования системы подготовки спортсменов. Женщины-исследователи вносят свой вклад в изучение особенностей физического развития, состояния здоровья, психологической устойчивости и спортивной мотивации. Благодаря их работе формируются более точные и эффективные подходы к организации тренировок, особенно при подготовке девушек и женщин, для которых необходимо учитывать возрастные, физиологические и индивидуальные

особенности организма. Женщины-учёные Узбекистана принимают участие в развитии различных направлений спортивной науки. Среди них можно выделить теорию и методику физического воспитания, спортивную физиологию, биомеханику, спортивную педагогику, психологию и вопросы организации тренировочного процесса. Их исследования направлены на повышение эффективности занятий, укрепление здоровья спортсменов и создание условий для достижения высоких результатов. Одним из важных направлений научной работы является изучение правильного распределения физических нагрузок. Тренировочный процесс должен строиться постепенно и последовательно. Если нагрузка будет слишком низкой, спортсмен не сможет развиваться в полной мере. Если же она окажется чрезмерной, это может привести к переутомлению, снижению работоспособности и различным травмам. Поэтому научно обоснованное планирование тренировок имеет большое значение для сохранения здоровья и повышения спортивного мастерства. В данном случае важную роль играет циклическая система подготовки спортсменов. Она включает микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроцикл обычно охватывает небольшой период тренировок и помогает правильно распределить занятия и восстановление. Мезоцикл состоит из нескольких микроциклов и направлен на решение определённой задачи подготовки. Макроцикл представляет собой более длительный этап, который может включать подготовительный, соревновательный и восстановительный периоды. Использование такой системы позволяет тренерам и специалистам последовательно развивать физические качества спортсменов: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию. Женщины-учёные участвуют в разработке рекомендаций по планированию тренировочных занятий, подбору упражнений и контролю за состоянием спортсменов. Их исследования помогают учитывать индивидуальные возможности каждого человека и избегать одинакового подхода ко всем занимающимся.

Большое значение имеет также изучение восстановления после физических нагрузок. Современная спортивная подготовка включает не только интенсивные тренировки, но и правильный отдых, рациональное питание, соблюдение режима сна и контроль эмоционального состояния. Женщины-исследователи обращают внимание на то, что восстановление является необходимой частью тренировочного процесса. Без него невозможно добиться стабильного роста спортивных результатов. Отдельное место занимает развитие женского спорта. В последние годы девушки и женщины Узбекистана всё активнее участвуют в различных спортивных соревнованиях и представляют страну на международном уровне. В связи с этим возрастает необходимость проведения исследований, посвящённых особенностям подготовки спортсменок. Организм женщин имеет свои физиологические особенности, которые необходимо учитывать при выборе тренировочных нагрузок, режима восстановления и питания. Научные исследования в области женского спорта помогают определить наиболее подходящие методы подготовки спортсменок разного возраста и уровня квалификации. При этом

учитываются состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности менструального цикла, эмоциональное состояние и индивидуальная реакция на нагрузку. Такой подход позволяет сделать тренировочный процесс более безопасным и результативным. Не менее важным направлением является спортивная психология. Для достижения высоких результатов спортсмену необходимы не только физическая сила и технические навыки, но и уверенность в себе, дисциплина, способность справляться с волнением и сохранять концентрацию во время соревнований. Женщины-учёные изучают вопросы мотивации, психологической устойчивости и формирования командного взаимодействия. Полученные результаты могут использоваться тренерами в практической работе со спортсменами. Педагогическая деятельность женщин-учёных также имеет большое значение. Многие из них работают в высших учебных заведениях, готовят будущих специалистов в области физической культуры и спорта, проводят научные исследования и руководят студенческими работами. Благодаря этому формируется новое поколение преподавателей, тренеров и исследователей. В учебный процесс внедряются современные знания, практические задания и научно обоснованные методы обучения. Кроме того, женщины-специалисты принимают участие в развитии массовой физической культуры. Их деятельность связана не только с профессиональным спортом, но и с привлечением населения к регулярным занятиям физическими упражнениями. Особое внимание уделяется школьникам, студентам, женщинам и людям старшего возраста. Регулярная физическая активность способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и профилактике различных заболеваний. Важным результатом деятельности женщин-учёных является соединение научных знаний с практикой. Теоретические исследования приобретают особую ценность тогда, когда они используются в работе тренеров, преподавателей и спортивных организаций. Разработанные рекомендации могут применяться при составлении тренировочных программ, проведении занятий по физическому воспитанию и подготовке спортсменов к соревнованиям. Следует отметить, что развитие спортивной науки требует постоянного сотрудничества между учёными, тренерами, врачами, преподавателями и самими спортсменами. Только совместная работа позволяет получить объективные результаты и правильно оценить эффективность применяемых методик. Женщины-учёные активно участвуют в таком сотрудничестве, объединяя научную, педагогическую и практическую деятельность. Таким образом, женщины-учёные Узбекистана вносят значительный вклад в развитие спортивной науки и системы подготовки спортсменов. Их деятельность охватывает широкий круг вопросов: планирование тренировочных нагрузок, развитие физических качеств, восстановление организма, спортивную психологию, педагогические методы и особенности подготовки женщин-спортсменок. Научные исследования и практические разработки женщин-специалистов помогают совершенствовать тренировочный процесс, делать его более последовательным, безопасным и эффективным. Особое значение имеет их участие в развитии женского спорта,

поскольку это способствует расширению возможностей для девушек и женщин, желающих заниматься физической культурой и профессиональным спортом. В дальнейшем необходимо продолжать поддерживать женщин, занимающихся научной и педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта. Важно создавать условия для проведения исследований, участия в конференциях, публикации научных работ и обмена опытом с зарубежными специалистами. Развитие научного потенциала женщин будет способствовать дальнейшему прогрессу спортивной науки, повышению качества подготовки спортсменов и укреплению авторитета Узбекистана на международной спортивной арене.

### Список литературы

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.
2. Бомпа Т. О. Периодизация спортивной тренировки.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания.
4. Современные исследования в области физической культуры и спорта.
5. Материалы по развитию физической культуры и спорта в Республике Узбекистан.