УДК 796

ББК 75.4

DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-48-53

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДХОДОВ К ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В МИРЕ

К. Т. Шакиржанова, Е. С. Люлина, Т. А. Шакиржанов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В современном мире для многих стран в «глобальной спортивной гонке» главным является завоевание медалей на мировых подиумах. Государства постоянно ищут возможности улучшения подходов к спортивным подготовкам своих атлетов для выступления на Олимпийских играх. Какой же сценарий олимпийской подготовки наиболее оптимален для той или иной страны с учетом всех особенностей ее состояния и развития? В представленном обзоре предпринята попытка рассмотреть основные подходы к организации олимпийской подготовки в мире, анализируются преимущества и недостатки одного их подходов на примере национальной олимпийской сборной Узбекистана.

Ключевые слова: *Олимпийские игры, подход, медали, легкая атлетика.*

Актуальность. Выступления на главных играх четырехлетия принципиально важны для каждого государства, в том числе, и Узбекистана. Для того чтобы достигать самых высоких целей Министерством молодежной политики и спорта, Национальным Олимпийским комитетом (НОК), Национальными федерациями (НФ) по видам спорта принимаются конструктивные меры по достойной подготовке сборных команд к Олимпийским играм.

Цель: изучить разновидности подходов к предолимпийской подготовке и актуализировать наиболее оптимальный вариант с учетом условий Узбекистана.

Задачи:

1. Изучение зарекомендованных подходов к организации и управлению предолимпийской подготовкой.

2. Ретроспективный анализ выступлений и прогноз выступлений национальной сборной команды легкоатлетов Узбекистана на Олимпийских играх в Париже.

Методы исследования: анализ, синтез, изучение протоколов соревнований, ретроспектива, прогноз.

Результаты исследования и их обсуждение. Наибольший интерес в плане подготовки к Олимпийским играм представляют такие страны, как Китай, США, Великобритания, поскольку команды этих стран завоевывают с переменным успехом медали, которые позволяют занимать лидирующие места в мире (табл. 1).

На протяжении всей истории современного олимпийского спорта в разных странах реализуются три взаимосвязанных и в то же время имеющих кардинальные различия подходы к построению олимпийской подготовки. В аспекте нашего исследования рассмотрим результаты стран-участниц, в копилку которых заметный вклад привнесли легкоатлетические дисциплины на Играх в Токио (2020).

Первый из рассматриваемых подходов предполагает подготовку в пределах организационной методической системы для легкоатлетического

Таблица 1

Итоги неофициального командного первенства летних Олимпийских Игр в Токио-2020

№	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	США	39	41	33	113
2	Китай	38	32	18	88
3	Япония	27	14	17	58
4	Великобритания	22	21	22	65
...32	Узбекистан	3	0	2	5

Таблица 2

Итоги неофициального командного зачета летних Олимпийских игр по легкой атлетике в Токио-2020

№	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	США	7	12	7	26
2	Италия	5	0	0	5
3	Кения	4	4	2	10
4	Польша	4	2	3	9
5	Ямайка	4	1	4	9
…	Узбекистан	0	0	0	0

спорта с последующим объединением сильнейших спортсменов в национальную команду для участия в Олимпийских играх. Подготовка осуществляется как бы снизу на уровне спортивных федераций высших школ спортивного мастерства с последующим привлечением спортсменов через систему отборочных соревнований в национальную команду и далее — привлечение к учебно-тренировочным сборам и обеспечению их участия в международных соревнованиях [1]. Реализация такого похода в настоящее время характерна для спорта США, Германии Великобритании, Узбекистана.

Второй подход изначально ориентирован на формирование целостной системы олимпийской подготовки, направленной на подготовку сборной команды, способной добиваться наивысшего общекомандного результата на Олимпиаде. Реализация такого подхода, как показывала мировая практика, может быть осуществлена там, где государство способно сформировать жесткую организационно — методическую схему олимпийской подготовки, подчиненную главной задаче — достижению наивысшего результата в главных стартах четырехлетия — Олимпийских играх. Внедрение этого подхода неоднократно приводило сборные команды к успеху. Такой подход реализуется в последние десятилетия с большим успехом в Китае и, что немаловажно, и на Кубе. Так, в Барселоне (1992) команда Кубы завоевала 31 медаль, в Атланте (1996) команда страны завоевала 25 медалей, а в Сиднее (2000) — 29 медалей, в Афинах (2004) — 27, Пекине (2008) — 30, на заключительной Олимпиаде (Токио 2020) — 15, что является грандиозным успехом для страны с населением чуть более 11 млн и недостаточно развитой экономической системой. Хотя стоит отметить, что в основном это заслуга боксеров, легкоатлетов и дзюдоистов.

Однако внедрение второго подхода в современном олимпийском спорте с каждым годом становится все более сложным, так как это связанно с коммерциализацией спорта, что привело к самостоятельности спортивных федераций и самих спортсменов. Больше всего это касается таких видов, как бокс, единоборства (виды борьбы), на медали которых надеется Узбекистан. В свою очередь, настоящими Правилами Международной боксерской ассоциации (IBA) установлено, что боксеры-профессионалы, имеющие в своем активе не более 12 боев, допускаются к выступлению на Олимпиаде. Хотя в олимпийской сборной Узбекистан, имеющей опыт выступления на профессиональном ринге боксеров, до выступления на Олимпийских играх еще не было (боксеры-медалисты, переходили в профессионалы после Олимпиады), такой вариант подготовки является также приемлемым для нашей страны.

Главенствующая мотивация для профессиональных спортсменов — материальные блага. Все это привело к формированию третьего подхода, промежуточного между первым и вторым подходами в олимпийской подготовке. Отметим, что с момента выступления узбекистанских спортсменов на летних Олимпиадах, (начиная с Атланты (1996), было завоевано 36 медалей в общей сложности. Из них 5 золотых завоевали боксеры М. Абдуллаев, Х. Дусматов, Ш. Зоиров, Ф. Гаибназаров, Б. Жалолов. В основе этого успеха лежит сотрудничество между государственными органами управления, спортсменами, НОК, НФ по реализации компромиссной стратегии Олимпийской подготовки [2]. Здесь предусматривается максимальный учет интересов спортсменов, НФ, НОК и государства. Этот третий метод представляется наиболее эффективном и реальным для большинства стран, придерживающихся демократических принципов

в развитии общественной жизни и претендующих на успешное выступление в Олимпийских играх.

В условиях современного Узбекистана эффективность и стабильность достижений национальной команды на Олимпийских играх будет завесить от способности государства, НФ и НОК рационально реализовать первый подход к олимпийской подготовке, предусматривающий взаимный контроль и строгую ответственность за выполнение взятых обязательств.

Ведущими задачами для данного вида подготовки (на примере легкой атлетики) являются:

1. Выполнение нормативов, дающих право на участие в Олимпийских играх.

2. Формирование национальной сборной олимпийской команды по легкой атлетике Узбекистана.

3. Успешное выступление на Олимпийских играх (попасть на основные соревнование и бороться за призовые места).

Для успешной подготовки национальной сборной команды составляется программа подготовки (концепция) где с учетом мониторинга состояния легкоатлетических видов в мире по рейтингу (топ-лист) и сравнения их результатов с результатами лидеров легкоатлетов нашей страны, отбирают тех, кто способен оказать конкуренцию сильнейшим спортсменам мира, и формируется сборная команда. Затем базовая подготовка проводится на основной Республиканской учебно-тренировочной базе (РУТБ) в Янгиабаде Ташкентской области (в течение 200–250 дней) или на зарубежных базах с учетом географических условий, схожих с местом расположения предстоящих Олимпийских игр. При этом основними задачами являются увеличение объема тренировочных нагрузок, совершенствование уровня функциональных и физических показателей и морально-волевых качеств для достижения и реализации стабильно высоких результатов [3].

Для всего контингента обеспечивается необходимое медицинское обеспечение (два раза в год — углубленное медицинское обследование), а также фармакологическое, физиотерапевтическое и психологическое сопровождение. Каждому претендующему на участие в Олимпийских играх обеспечивается участие в 1516 соревнованиях, из них 810 — международные.

В 2020 г. сборная команда Узбекистана участвовала в Олимпийских играх в Токио, где в составе делегации было семь легкоатлетов (табл. 3).

В целом результат команды нельзя назвать достойным ожидания. Спортивное счастье улыбнулось, лишь прыгунье в высоту Сафине Садуллаевой, она попала в финал и стала шестой с результатом 196 см. На уровне почти личного результата выступила и Екатерина Воронина в семиборье — 12-е место, хотя она попала на Олимпийские игры по рейтингу. Воронина является рекордсменкой республики — 6346 очков. На Играх она потеряла много очков в одном из видов семиборья, а именно в прыжках в высоту. Имея личный результат 183 см, она показала результат намного ниже — 177 см (941 очко). А повтори она свой личный результат, она набрала бы больше очков в этой дисциплине и заняла бы место в числе лидеров.

Факт, что прогноз не всегда верифицируется, тем не менее наибольшую надежность прогнозируемого соревновательного результата мы ожидаем в прыжковых видах у женщин. Но справедливости ради, отметим, что на длинных дистанциях и марафоне требования к выполнению лицензионного норматива очень высоки (норматив близок

Таблица 3

Результаты легкоатлетов Узбекистана на Играх в Токио (2020)

Ф. И. О.	Вид	Результат на XXXII Олимпийских играх	Место	Общее кол-во участников
1. Радзивил Светлана	Высота	190 см	21	30
2. Садуллаева Сафина	Высота	196 см	6	30
3 .Ходжаев Сухроб	Молот	71,26 м	29	31
4. Резниченко Дарья	Длина	6 м 19 см	26	30
5. Курбанов Руслан	Тройной	Заступы	-	32
6. Худоярова Роксана	Тройной	13,02 м	29	34
7. Воронина Екатерина	Семиборье	6298 очков	12	24

Таблица 4

Прогнозирование результатов выступлений легкоатлетов Узбекистана (с лучшими результатами в Топ-листе мира на 05.08.2022 г.) в Париже-2024

№	Ф. И.	Вид л/атл	Лучший результат	Результат, прогнозируемый федерацией	Лицензионный норматив	Лучшие результаты в Топ-листе мира за 2022 г.		
						I место	II место	III место
1	С-ва С.	высота	197	198	197	205	202	200
2	Р-л С.	высота	198	202	197	205	202	200
3	Д-ва Н.	высота	198	198	197	205	202	200
4	Р-ко Д.	длина	6.85	6.90	6.86	7.23	7.13	7.12
5	А-ов А.	длина	8.01	8.20	8.27	8.52	8.35	8.13
6	Н-ев Ж.	длина	7.63	8.20	8.27	–	–	–
7	Д-ва Ш.	тройной	14.30	13.70	14.55	15.47	14.94	14.79
8	Х-ва Р.	тройной	14.38	14.40	14.55	–	–	–
9	В-на Е.	7-борье	6346	6430	6,480	6947	6867	6672
10	Х-ев С.	молот	72.67	78.00	78.20	81.98	81.58	81.12
11	Н-ва З.	молот	67.05	79.00	74.00	79.02	78.06	78.00
12	Д-в Ш.	10 000 м	29.30,0	28.20,0	27:00.00	–	–	–
13	П-в А.	марафон	2.15,17	2.11,00	2:08.10	2.01,09	2.03,39	–
14	Х-ая М.	марафон	2.33,24	2.30,00	2:26.50	2.18,17	2.14,18	2.18,20
15	Т-ва Е.	марафон	2.39,28	2.27,00	2:26.50	–	–	–

к рекорду Азии (2002) — 2:06.16 у мужчин, а у женщин — 2:19.12 (2005). Однако существует возможность отобраться по льготной квоте, которая предусматривается для развития недостаточно популярных и развитых видов спорта в определенных странах. Как видим, состав команды в основном представлен женщинами (75 %). Поэтому наиболее оптимальный подход — это третий вариант, из представленных выше. Но при подготовке, с учетом менталитета и культурных традиции жителей центральноазиатского региона и их семейных устоев, привязанности к родителям, детям, применение второго варианта подготовки — неприемлемо, так как такой подход может отразиться на психоэмоциональном состоянии, особенно спортсменок, которые будут отлучены от дома, родителей и детей.

Выводы

1. Передовые позиции выступлений на Олимпийских играх (как на летних, так и зимних) таких стран, как США, Китай, Япония, Великобритания, а также опыт их подготовки заслуживают внимания и изучения.

2. Национальная команда легкоатлетов Узбекистана в период выступления за годы независимости (шесть Олимпиад) не завоевала ни одной медали. В составе команды преимущественно выступают женщины.

3. Адаптировать / комбинировать / выбирать подход к олимпийской подготовке с учетом особенностей культурных традиций, ментальных устоев и экономического положения страны.

Список литературы

1. Булатова, М. М. Опыт подготовки национальных сборных команд различных стран к Олимпийским играм / М. М. Булатова // Наука в Олимпийском спорте. 2009. № 1.

2. Шакиржанова, К. Т. Организационно-методические аспекты подготовки резерва высококвалифицированных легкоатлетов к предстоящей Олимпиаде / К. Т. Шакиржанова // Сб. научных тезисов международной научно-практической конференции : Проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к Олимпийским играм. Ташкент, 2005.

3. Шакиржанова, К. Т. Легкая атлетика в Узбекистане: проблемы и задачи дальнейшего развития / К. Т. Шакиржанова. Ташкент, 2008.

4. Huish, R., & Darnell, S. C. (2014). Cuban Sport Development. A Contemporary Cuba Reader: The Revolution under Raúl Castro, 367.

Статья поступила в редакцию 06.08.2023; одобрена после рецензирования 26.02.2024; принята к публикации 12.05.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Шакиржанова, К. Т. Исследование подходов к олимпийской подготовке в мире / К. Т. Шакиржанова, Е. С. Люлина, Т. А. Шакиржанов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 2. С. 48–53. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-48-53.

Информация об авторах

Шакиржанова Клара Ташкенбаевна — кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан. **ORCID ID:** 0000-0002-2712-6194. **SPIN-код:** 3188-3970. **AuthorID:** 1187405. **E-mail:** Uzathletes@yandex.ru.

Люлина Екатерина Сергеевна — старший преподаватель кафедры теории и методики международных видов борьбы, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан. **ORCID ID:** 0000-0001-7411-8368. **SPIN-код:** 6936-6320. **AuthorID:** 1186858. **E-mail:** Lyulina-80@mail.ru.

Шакиржанов Тимур Азамович — преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан. **ORCID ID:** 0009-0000-4798-5968. **SPIN-код:** 9350-1653. **AuthorID:** 1186856. **E-mail:** Uzsport_Sh@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2025, vol. 10, no. 2, pp. 48–53.

A Study of Approaches to Olympic Preparation in the World

Shakirzhanova K. T.[1], **Lyulina E. S.**[2], **Shakirzhanov T. A.**[3]
Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
[1]*Uzathletes@yandex.ru,* [2]*Lyulina-80@mail.ru,* [3]*Uzsport_Sh@mail.ru*

Abstract. In the modern era, winning medals on the world's podiums is the key to many nations in the "global sporting race". Nations are constantly looking for ways to improve the athletic preparation of their athletes for the Olympic Games. What is the best Olympic training scenario for a particular country given its state of development? In this review an attempt to examine the main approaches to the organization of Olympic training in the world, analyzing the advantages and disadvantages of one approach on the example of Uzbekistan's national Olympic team.

Keywords: *Olympic Games, approach, medals, athletics.*

References

1. Bulatova M.M. Opyt podgotovki natsional'nykh sbornykh komand razlichnykh stran k Olimpiyskim igram [The experience of preparing national teams of various countries for the Olympic Games]. *Nauka v Olimpiyskom sporte* [Science in Olympic sports], 2009, № 1. (In Russ.).

2. Shakirzhanova K.T. Organizatsionno-metodicheskiye aspekty podgotovki rezerva vysokokvalifitsirovannykh legkoatletov k predstoyashchey Olimpiade [Organizational and methodological aspects of preparing a reserve of highly qualified athletes for the upcoming Olympics]. Sb. nauchnykh tezisov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Problemy sovershenstvovaniya sistemy podgotovki vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov k Olimpiyskim igram [Collection of scientific abstracts of the international scientific and practical conference: Problems of improving the system of training highly qualified athletes for the Olympic Games]. Tashkent, 2005. (In Russ.).

3. Shakirzhanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemy i zadachi dal'neyshego razvitiya [Athletics in Uzbekistan: problems and tasks of further development]. Tashkent, 2008. (In Russ.).

4. Huish, R., & Darnell, S. C. (2014). Cuban Sport Development. A Contemporary Cuba Reader: The Revolution under Raúl Castro, 367.

Information about the authors

Shakirzhanova Klara Tashkenbaevna — Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology of Track and Field, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan. **ORCID ID:** 0000-0002-2712-6194. **SPIN-code:** 3188-3970. **AuthorID:** 1187405. **E-mail:** Uzathletes@yandex.ru.

Lyulina Ekaterina Sergeevna — Senior Lecturer, Department of Theory and Methodology of International Wrestling, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan. **ORCID ID:** 0000-0001-7411-8368. **SPIN-code:** 6936-6320. **AuthorID:** 1186858. **E-mail:** Lyulina-80@mail.ru.

Shakirzhanov Timur Azamovich — Lecturer, Department of Theory and Methodology of Track and Field, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan. **ORCID ID:** 0009-0000-4798-5968. **SPIN-code:** 9350-1653. **AuthorID:** 1186856. **E-mail:** Uzsport_Sh@mail.ru.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/