O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

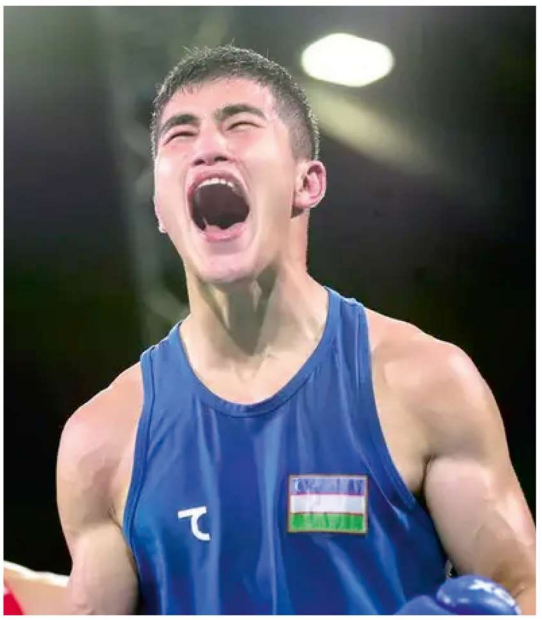
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

Хулоса: Бир қатор мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг сон тавсифлари таҳлили мусобақа фаолияти даврида беллашувларни олиб боришнинг индивидуал хусусиятлари ишончли ўзаро боғлиқликка эга эканлигини кўрсатди. Шу сабабли, беллашувларнинг батафсил таҳлили текширилаётган курашчилар томонидан қўлланиладиган асосий усулларни ҳамда курашчилар мусобақа фаолияти индивидуал хусусиятларини аниқлаб берди ва қўлланиладиган асосий усулларни такомиллаштириш учун махсус машқларни ишлаб чиқиш ҳамда тавсияларни машғулот жараёнига жорий этишга имкон яратди.

Адабиётлар:

1. Kubitdinov J. Determination of the quality of special strength of greco-roman wrestlers by the level indicators of physical fitness //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – Т. 4. – №. 04.

2. Kubitdinov J. A. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. Texas (USA). – 2022. – Т. 8. – S. 106-108.

3. Qodirov S. E. et al. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkorkuch sifati bo 'yicha mashg 'ulotlarning xususiyatlari //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – S. 70-77.

4. Qodirov, S. E., Djumanov, B. M., Kubitdinov, J. A., & Bo'Riyev, Z. R. (2021). Malakali dzyudochilarning kuch va tezkorkuch sifati bo 'yicha mashg 'ulotlarning xususiyatlari. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 70-77.

5. Керимов Ф.А. – Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 161 бет.

6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – "ЗАР ҚАЛАМ" -2004 й 128-130-б

7. Керимов Ф.А. – Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2001 й. Дарслик. 73, 80 б

8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 340 б.

9. Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсематов И.Ю. Тажибаев С.С. – Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 473 бет

10. Каримов У.Р., Ишмухамедов Т.Р. Совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированнқх курашистов. Ж.: "Фан-спортга", Т., 2015, № 2. 8-б.

Преподователь
И.И. НЕМАТУЛЛАЕВ[1]
Магистрант
Р.А. ЛУТФУЛЛИНА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ГОДИЧНОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Аннотация

В данной статье рассматривается применение специальной программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в рамках годичного учебно-тренировочного цикла. Исследуется структура и содержание тренировочного процесса, включающего физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку спортсменов-студентов. Осуществляется анализ влияния комплексного подхода к тренировкам на повышение соревновательной результативности, а также рассматриваются основные принципы построения учебно-тренировочного процесса в условиях образовательных учреждений. В ходе исследования выявлены ключевые факторы, определяющие эффективность годичного тренировочного цикла, и предложены рекомендации по его оптимизации.

Ключевые слова: *настольный теннис, студенческий спорт, тренировочный процесс, учебно-тренировочный цикл, физическая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка.*

Annotation

Ушбу мақолада стол тенниси бўйича мусобақаларга тайёрлашга мўлжалланган махсус дастурдан фойдаланишнинг бир йиллик ўқув-тренинг цикли доирасида қўлланилиши кўриб чиқилади. Талаба-спортчиларнинг жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлигини ўз ичига олган тренинг жараёнининг тузилиши ва мазмуни таҳлил қилинади. Комплекс ёндашувнинг мусобақа натижаларига таъсирини ўрганиш билан бирга, таълим муассасаларида ўқув-тренинг жараёнини шакллантиришнинг асосий тамойиллари ҳам кўриб чиқилади. Тадқиқот давомида йиллик тренинг циклининг самарадорлигини белгиловчи асосий омиллар аниқланиб, уни оптималлаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *стол тенниси, талаба спорти, тренинг жараёни, ўқув-тренинг цикли, жисмоний тайёргарлик, тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик.*

This article deals with the application of a special program of students' preparation for table tennis competitions within the framework of a one-year training cycle. The structure and content of the training process including physical, technical, tactical and psychological training of student athletes are studied. The influence of an integrated approach to training on the increase of competitive performance is analyzed, and the basic principles of the construction of the training process in the conditions of educational institutions are considered. In the course of the study the key factors determining the effectiveness of the annual training cycle are revealed and recommendations for its optimization are offered.

Key words: *table tennis, student sport, training process, training cycle, physical training, tactical training, psychological training.*

Введение: настольный теннис является одним из наиболее популярных и динамичных видов спорта, требующих высокой скорости реакции, координации движений, тактического мышления и психологической устойчивости. В студенческом спорте настольный теннис занимает важное место, поскольку способствует развитию физических и интеллектуальных качеств, формирует соревновательный дух и повышает общую спортивную культуру молодежи. В условиях образовательных учреждений подготовка студентов к соревнованиям по настольному теннису является сложным и многогранным процессом, включающим различные аспекты подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Одним из эффективных способов повышения спортивного мастерства студентов является применение систематизированной программы подготовки, адаптированной к годичному учебно-тренировочному циклу. Цель данной статьи – проанализировать особенности

построения программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису, рассмотреть ее влияние на развитие ключевых навыков спортсменов и предложить пути оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Объект и предмет исследования: Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся настольным теннисом в рамках подготовки к соревнованиям. Предметом исследования выступает система организации тренировочного процесса в годичном учебно-тренировочном цикле.

Методы исследования в исследовании использовались следующие методы:

• **Анализ научной и методической литературы** по вопросам подготовки спортсменов к соревнованиям.

• **Педагогическое наблюдение** за учебно-тренировочным процессом студентов, занимающихся настольным теннисом.

• **Анкетирование и тестирование** студентов с целью выявления эффективности тренировочной программы.

Программа подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле включает в себя несколько ключевых аспектов, каждый из которых играет важную роль в развитии соревновательных качеств спортсменов.

1. Физическая подготовка физическая подготовка является основой успешного выступления в соревнованиях, так как от уровня физической выносливости, силы, гибкости и координации зависят технические и тактические возможности спортсмена. Программа тренировок включает:

• Развитие общей выносливости (аэробные и анаэробные нагрузки).

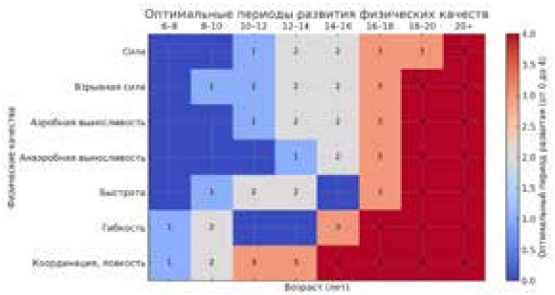
• Укрепление мышц, задействованных в настольном теннисе (ноги, корпус, руки).

• Улучшение координации движений и реакции.

• Специальные упражнения для развития скорости и взрывной силы.

Не ставя перед собой цели осветить весь комплекс вопросов, связанных с развитием физических качеств у теннисистов (не позволяет и обширность темы, и ограниченные возможности издания), мы остановимся на основных принципах и особенностях работы тренера в этом направлении. 1. Необходимо учесть, что разные физические качества поддаются развитию не равномерно, а в соответствии с возрастными особенностями организма.

Таблица 1



Обозначения: 1 – начало развития качеств (1–2 раза в неделю); 2 – закрепление качеств (2–3 раза в неделю); 3 – профессиональная работа (от 4 и более раз в неделю); > – поддержка качеств на необходимом уровне.

2. Техническая подготовка техническая подготовка направлена на совершенствование ударов и игровых элементов. В рамках годичного учебного цикла особое внимание уделяется следующим аспектам:

• Отработка базовых ударов (накат, топ-спин, блок, подрезка).

• Совершенствование подачи и приема подачи.

• Отработка игровых комбинаций.

• Индивидуальная работа над ошибками.

• Тестирование технической подготовленности

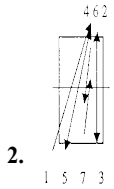
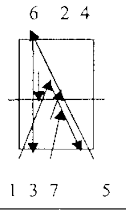
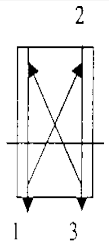
№	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
№	**Наименование технического приема**	**Кол-во ударов**	**Оценка**
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.

8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8-6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидной в левую половину стола (из 10 попыток)	9-7	Хор. Удовл.

2. тактическая подготовка играет ключевую роль в соревновательной деятельности, поскольку настольный теннис – это не только физическая активность, но и интеллектуальная игра, требующая стратегического мышления. В программу включены:

- Изучение игровых стилей соперников.
- Развитие способности адаптироваться к различным игровым ситуациям.
- Формирование тактического мышления.
- Разбор видеозаписей игр с последующим анализом.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе.
2. 	10 мин + 10 мин	Совершенствование передвижения и координации: 1 – слева влево, 2 – слева по прямой, 3 – справа по прямой, 4 – слева в центр, 5 – справа влево и повторение. Через 5 – 6 мин можно усложнить: после 5 удара, 6 – слева по всему столу на реакцию, 7 – активным атакующим приемом с целью выигрыша.
3. 	10 мин + 10 мин	Тактическая подготовка. Отработка технико-тактической комбинации: 1 – короткая подача, 2 – коротко, 3 – коротко, 4 – скидка вправо, 5 – активно косо вправо, 6 – прием по прямой (блоком или перекруткой), 7 – слева индивидуально.
4. Индивидуальная подготовка	10 мин + 10 мин	Устранение технических изъянов при выполнении движений на максимальных и около-максимальных скоростях.
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
5. 	10 мин + 10 мин	Совершенствование перекрути из комбинации 1 – слева влево, 2 – слева по прямой, 3 – топс вправо, 4 – перекрутка по прямой и повторение комбинации.
6. Игры на счет	35-40 мин	Игры на счет выполняются по индивидуальным заданиям.
7. Заминка	10-15 мин	Совершенствование общих и специальных физических качеств.

4. Психологическая подготовка психологическая устойчивость – один из важнейших факторов успешного выступления на соревнованиях. Программа подготовки включает:

- Развитие концентрации внимания.
- Тренировки по управлению эмоциями.
- Методы борьбы с соревновательным стрессом.
- Развитие уверенности в своих силах.

Результаты исследования в ходе исследования было проведено тестирование студентов на различных этапах годичного учебно-тренировочного цикла. Результаты показали значительное улучшение физических, технических и тактических показателей спортсменов.

• Уровень физической подготовки студентов значительно улучшился, что выразилось в повышении их выносливости, скорости реакции и силы ударов.

• Технические навыки спортсменов стали более стабильными, особенно в выполнении сложных игровых элементов, таких как топ-спин и подрезка.

• Тактическое мышление игроков развилось, что позволило им более эффективно адаптироваться к различным соперникам.

• Психологическая устойчивость повысилась, что положительно сказалось на результатах в соревновательной деятельности.

Заключение: проведенное исследование подтверждает, что систематизированная программа подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле является эффективным инструментом повышения спортивного мастерства. Комплексный подход, включающий физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, способствует формированию у студентов необходимых навыков для успешного участия в соревнованиях.

Для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса рекомендуется:

• Индивидуализировать подготовку в зависимости от уровня спортсменов.

• Использовать современные методы видеоанализа для повышения тактической грамотности.

• Внедрять психологические тренинги для развития стрессоустойчивости.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния различных методик подготовки на результативность студентов-спортсменов в длительной перспективе.

Литература:

1. Bompa, T. O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. – 480 p.
2. Butterworth, A., O'Donoghue, P., Croft, J. Performance analysis in table tennis: Systematic review. Journal of Sports Sciences, 2017, Vol. 35(10), pp. 955-973.
3. I.I.Ne'matullayev M.Yu.G'aniyeva, B.O'. Xolmatov Yosh stol tennischilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini o'rganish va uni rivojlantirish samaradorligi. 2022/11/11, Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS), DOI: 10.24412/2181-2454-2022-11-546-552.
4. Ne'matullayev I.I. Stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalarlarning psixologik pedagogik mahoratlarini shakllantirish 2023/12/20, Международный научный журнал «Научный Фокус» № 8(100), часть 255-259.
5. Ne'matullayev I.I. "Stol tennis bilan shug'ullanuvchi talabalarni jismoniy tayyorgarligi hamda texnik tayyorgarligida zarbalar berish samaradorligi" 2024/4/7, Finland, Helsinki international scientific online conference "Sustainability of education socio-economic science theory"Part 17 APRIL 7th COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS HELSINKI 2024, Finland, Helsinki: "CESS", 2024. Part 17, 156, SUSTAINABILITY OF EDUCATION SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY: a collection of scientific works of the International scientific online conference (7th April , 2024) – Finland, Helsinki: "CESS", 2024. Part 17 –232p.
6. Ne'matullayev I.I. "Stol tennis bilan shug„ullanuvchilarni o'yin jarayonida harakatlar biomexanikasining tuzulishi" 2024/3/30, Международный научный журнал: № 19 (100),часть 1 «Научный импульс» 98-104.
7. Ne'matullayev I.I. Stol tennis bilan shug'ullanuvchi 11 – 12 yoshli bolalarda tezkorlik sifatlarini vaziyatli mashqlar yordamida rivojlantirish metodikasi. 2022/2/11. To`plam.
8. Ne'matullayev I.I. Yillik tayyorgarlik bosqichida stol tennisi bilan shug'ullanuvchi talabalarni musobaqalarga tayyorlash 2023, To`plam 187-188.
9. Ахметзянова Г.А. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по настольному теннису для тудентов образовательных учреждений среднего профессионального образования всех форм обучения (очная, заочная) всех специальностей. 20.09.2006 г.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
А.У. РАШИДОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ШАХМАТАХ

Аннотация

Статья посвящена комплексной подготовке шахматистов, которая представляет собой поэтапный процесс развития физических, технических, тактических и психологических качеств. Рассматриваются этапы подготовки, начиная с формирования базовых навыков и интереса к шахматам, заканчивая спортивной специализацией. Подчеркивается важность индивидуального подхода, оптимального распределения нагрузок и формирования конкурентоспособных спортсменов.

Ключевые слова: *шахматисты, подготовительный этап, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.*

Annotation

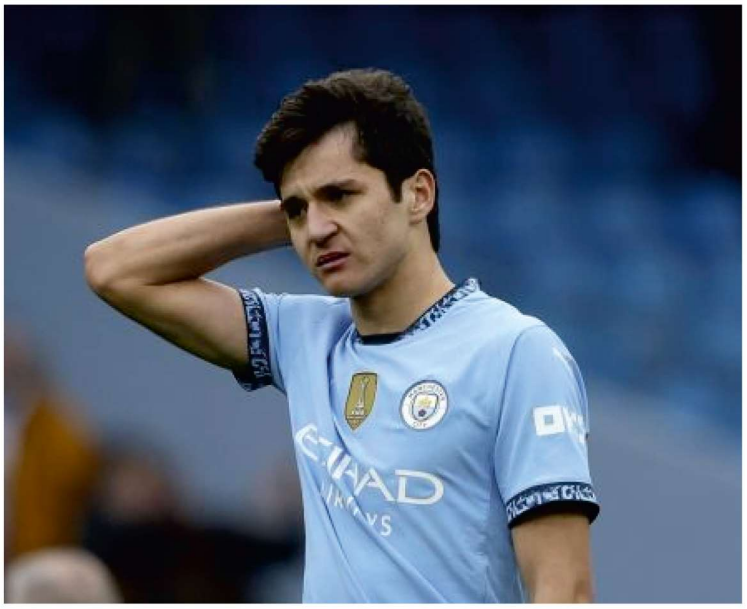
Мақолада жисмоний, техник, тактик ва психологик сифатларни ривожлантиришнинг босқичма-босқич жараёни бўлган шахматчиларни ҳар томонлама тайёрлашга бағишланган. Асосий кўникмаларни шакллантиришдан ва шахматга қизиқишдан бошлаб, спорт ихтисослашувигача бўлган тайёргарлик босқичлари кўриб чиқилади. Индивидуал ёндашув, юкламаларни мақбул тақсимлаш ва рақобатбардош спортчиларни шакллантириш муҳимлиги таъкидланган.

Калит сўзлар: *шахматчилар, тайёргарлик босқичи, жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик.*

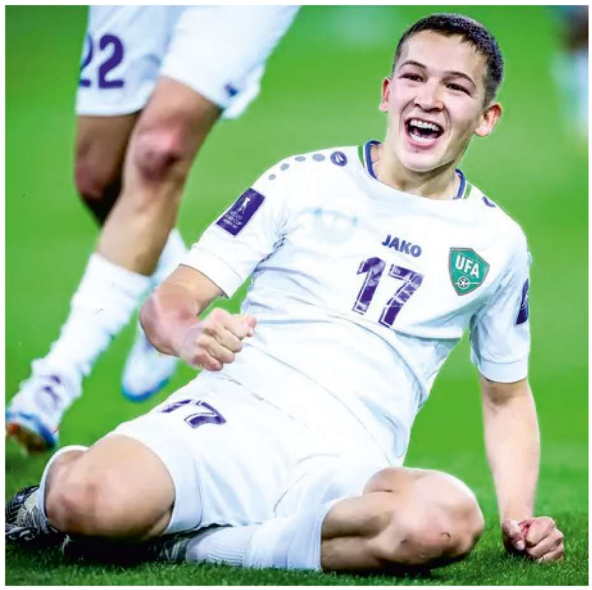
The article is devoted to the comprehensive training of chess players, which is a step-by-step process of developing physical, technical, tactical and psychological qualities. The stages of preparation are considered, starting with the formation of basic skills and interest in chess, ending with sports specialization. The importance of an individual approach, optimal load distribution and the formation of competitive athletes is emphasized.

Key words: *chess players, preparatory stage, physical training, technical and tactical training*

Актуальность. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

