O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

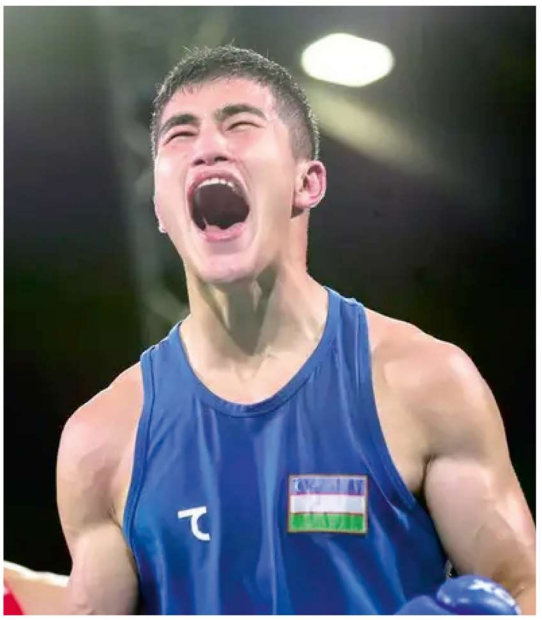
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

• 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

подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В ряде зарубежных государств при осуществлении спортивной подготовки в спортивной школе устанавливаются следующие этапы:

– этап начальной подготовки;

– учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для её достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

– формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

– освоение основ техники по виду спорта шахматы;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья спортсменов.

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

Цель исследования заключается в рассмотрении особенностей комплексной подготовки шахматистов.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования были сформированы следующие задачи:

– выявить отличительные черты шахмат как вида спорта

– на основе изучения литературных источников проанализировать методики, средства подготовки шахматистов

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования подтверждают, что шахматы способствуют развитию когнитивных и стратегических навыков. Люди, занимающиеся шахматами, демонстрируют такие преимущества, как улучшение памяти, концентрации и креативности. В преподавании шахмат существуют различные традиционные подходы, в том числе высоко аналитический метод. Работа Дворецкого, в которой используется научный метод в его строгом и систематическом подходе, дополняется точкой зрения ученых Bruin, Kok, Leppink, and Camp. Эти авторы утверждают, что систематическое внедрение научно обоснованных стратегий обучения может значительно оптимизировать результаты обучения. Кроме того, Opheusden и др. (2023) обсуждают, как опыт в сложных играх, таких как шахматы, увеличивает глубину планирования и принятия стратегических решений. Применение этого принципа к обучению шахматам может улучшить как когнитивные навыки учащихся, так и стратегии игры. Эффективность обучения шахматам заключается в применении научного метода, который использует строгие принципы для руководства эмпирическим исследованием посредством наблюдения, формулирования гипотез, контролируемого экспериментирования и критического анализа.

В этом контексте выдвигается гипотеза о том, что систематическое включение принципов научного метода в обучающие шахматные видеоролики на платформе Chess.com значительно улучшает способность игроков развивать когнитивные навыки и игровые стратегии.

Шахматы представляют собой не просто разновидность спорта. Они являются захватывающим времяпрепровождением, сложным вычислением, превосходной тренировкой памяти и способности предугадывать развитие партии на несколько шагов вперед, а также искусством прогнозирования действий оппонента. Данный интеллектуальный вид спорта требует высокой самодисциплины, настойчивости, способности контролировать себя и управлять эмоциональным состоянием. Шахматы способствуют совершенствованию запоминания и аналитического мышления, формируют усердие и стремление к успеху. Любой шахматист при надлежащем обучении способен развить спортивные характеристики, которые помогут ему достичь максимальных для его личностного потенциала результатов.

Шахматы способствуют социальной интеграции. Неслучайно лозунг Международной шахматной организации гласит: «Мы все – единое сообщество». Этот интеллектуальный спорт занимает одно из ведущих мест среди популярных дисциплин по

всему миру. Деятельность шахматиста принято ассоциировать с мыслительной работой, характеризующейся высокой эмоциональной насыщенностью. Согласно классификации Л.П.Матвеева, шахматы как соревновательная деятельность относятся к категории абстрактно-игровых видов спорта, где итог противостояния определяется преимущественно не физической активностью участника, а его стратегическим и логическим превосходством над соперником. Такая особенность шахмат оказывает значительное влияние на систему подготовки, в которой, в отличие от традиционных видов спорта, ключевое место занимает специализированная шахматная тренировка, тогда как физическая подготовка решает вспомогательные задачи, например, укрепление общей выносливости[1].

Процесс шахматного обучения включает общую и специализированную подготовку, которые находятся в тесной взаимосвязи. Общая подготовка ориентирована на всестороннее интеллектуальное развитие шахматиста-спортсмена и формирование необходимых способностей. Специализированная подготовка проводится в непосредственном взаимодействии с процессом овладения и совершенствования мастерства на основе уже сформированных знаний и навыков.

Шахматный спорт охватывает ряд дисциплин, среди которых командные соревнования, блиц-игра, ускоренные шахматы, шахматная композиция и заочные шахматы. Обучение спортсменов различного уровня квалификации осуществляется непрерывно в течение года и включает подготовительный, соревновательный и восстановительный этапы. В период участия в турнирах подготовка должна включать:

1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;

2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;

3) анализ позиций отложенных партий;

4) четкое соблюдение гигиенического режима;

5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;

6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить CT-ART 4.0– обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской[2].

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки: - на этапе начальной подготовки – 2 года - на тренировочном этапе – 4 года - на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов. По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

При анализе литературных источников было отмечено, что в зарубежных странах таких как Армения, Россия, Венгрия, организация программ по подготовке шахматистов осуществляется на основе соблюдения следующих принципов:

-принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

-принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

– принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

В Республике Узбекистан учебная программа по подготовке спортсменов по виду спорта Шахматы безусловно составлена с учетом вышеупомянутых принципов и с учетом современного, интенсивного развития шахматной науки добавлены следующие принципы:

Принцип пирамиды. Подразумевает постепенное увеличение нагрузки с последующим снижением перед соревнованиями, обеспечивая пиковую форму в нужный момент.

Принцип сплит-тренировок. Предполагает разделение тренировок по группам мышц или видам спорта для более эффективного использования времени и ресурсов.

Принцип вставочных подходов. Предполагает внесение изменений в тренировочный процесс для предотвращения адаптации организма к нагрузке.

Принцип приоритета. Заключается в опреде-

лении наиболее важных аспектов для каждого спортсмена и их акцентировании в тренировочном процессе в соответствии с индивидуальными потребностями и целями.

В основу типового плана учебной программы подготовки спортсменов положены нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных образовательных учреждений, и принципы, определяющие основу подготовки спортивного резерва, результаты научных исследований, передовые спортивные практики[3].

Минимальный допустимый возраст для принятия ребенка в секцию по шахматам в спортивную школу составляет 7 лет. Режим учебно-тренировочных работ подготовки спортивного резерва в спортивных школах Узбекистана осуществляется на основании «Типового плана учебной программы подготовки спортсменов в спортивных учреждениях». Данный документ обсуждается и утверждается Министерством спорта Республики Узбекистан при согласовании с Национальным олимпийским комитетом, Министерством здравоохранения, Министерством дошкольного и школьного образования. Виды спорта в данном документе разделены на три группы:

1 группа – олимпийские виды спорта, кроме командных видов спорта;

2 группа – командные виды спорта;

3 группа – другие виды спорта.

Шахматы относятся к третьей группе по указанной классификации. Естественно, что желающих заниматься шахматами немало, и при организации учебно-тренировочного процесса спортсменов объединяют в группы в зависимости от их возраста и квалификации. Этот фактор также обуславливает количество и продолжительность учебных занятий в каждой конкретной группе. (Таблица 1)

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы с учебными группами по виду спорта шахматы.

Уровни и стадии подготовки занимающихся	**Учебный год**	**Режим учебно-тренировочной работы с учебными группами (академические часы в неделю*)**	**Комплектование учебных групп**	**Требования к спортивному разряду ученикам-спортсменам**
Высшее спортивное мастерство	*Весь период*	32	4	*МС/ гроссмейстер Узбекистана*
Спортивное совершенствование	*Более двух лет*	28	6	*КМС/ кандидат в гроссмейстеры Узбекистана*
	2 – года	26	6	*КМС*
	1 – год	24	8	I
Учебно-тренировочная	Более трех лет	20	10	II
	3 – года	18	11	III
	2 – года	14	12	I-юношеский
	1 – год	12	14	II -юношеский
Начальная подготовка	*Более одного года*	8	14	III -юношеский
	1 – год	6	16	*Без разряда*
Спортиное оздоровление	*Весь период*	6	16	*Без разряда*

Примечание

**- академический час равен 45 минутам*

Важнейшим разделом шахматной тренировки является подготовка расчета вариантов и зрительной памяти. Развитие этих качеств имеет для шахматиста почти такое же значение, как развитие вокальных данных для певца. Гроссмейстер А. Котов писал о своем совершенствовании: «Крупнейшим недостатком было неумение рассчитывать варианты. Я тратил непомерно много времени на обдумывание простых позиций, а это приводило к цейтнотам»[4].

После партии я всегда обнаруживал, что мой противник рассматривал за доской значительно больше вариантов, чем я. Для меня стало очевидным, что над техникой расчета нужно много и упорно трудиться... И я стал работать. Для того чтобы овладеть искусством расчета, я использовал наиболее действенный из известных мне методов; анализ позиций, насыщенных большими тактическими осложнениями... Я старался далеко и точно рассчитать все возможные варианты, не передвигая фигур на доске, будто я играю турнирную партию».

В процессе тренировки Котов вырабатывал умение глубоко проникать в тонкости позиции, отбирать варианты для анализа и рассчитывать их с минимальной затратой времени. Благодаря упорной тренировке Котов не только добился мастерства, но и стал одним из ведущих гроссмейстеров страны.

Занятия и тренировочные партии лучше планировать в те часы, когда проводятся турниры. Ни в коем случае не допускайте переутомления, чере-

дуйте шахматную тренировку с прогулками, спортивными играми и физическими упражнениями.

Теоретическую шахматную тренировку полезно сочетать с практической игрой. Тренировочные партии стремитесь играть с примерно равными или несколько более сильными партнерами. При таком соотношении сил партии будут более интересными и полезными.

Гроссмейстер М.Ботвинник особо выделял алгоритмы подготовки к соревнованиям и правила самоконтроля на турнирах. По его мнению, спортсмен должен играть спокойно, стараться не поддаваться сильному эмоциональному возбуждению. Важно не забывать о самоконтроле, следовательно психологическая подготовка играет незаменимую роль в карьере шахматиста. Следующая примечательная часть методики участия на турнире — это цейтнот. В пошаговых играх есть варианты игры при учете времени. Цейтнот в шахматах возникает при слишком долгом затрачивании времени на подготовку расчета вариантов. После чего ограниченное время подходит к концу, хотя нужно сделать ход. Полностью отказаться от цейтнота невозможно. Шахматист часто увлекается заманчивым, но невыгодным вариантом решения сложившейся ситуации. Спортсмен, занимающийся шахматами, должен учиться бережно и экономично использовать выделенное время. В некоторых случаях шахматисту приходится сознательно снизить качество игры, и обменять их на возможность уменьшить вероятность возникновения цейтнот.

Очередная важная составляющая в шахматных турнирах, это сохранение сил на борьбу до конца турнира. Энергия шахматиста, неравномерно расходующего физическую и умственную возможности, закончится преждевременно. В последующем это приведет к одному или серии поражений. Занятия шахматами перед сном особенно в период турниров негативно влияет на когнитивную активность шахматиста. Режим здорового образа жизни и микроциклы, составленные с использованием новейших научных достижений в спортивной науке, залог победы на турнирах.

Во время специальных тренировочных партий надо обращать главное внимание на определенный недостаток — до его исчезновения. В результате такой тренировки мастер может окончательно определить свой уже проверенный на практике дебютный репертуар для данного состязания. После этого остается только готовиться к каждой партии в отдельности. В том случае, если мастер слаб в эндшпиле, ему остается только последовать примеру гроссмейстеров Р.Касымжанова, В.Чехо-вера, которые много работали в области эндшпиля, и особенно этюдов, и достигли заметных успехов. При этом в тренировочных партиях следует стремиться к эндшпилю, что и поможет приобрести соответствующий опыт. Таким же методом можно восполнить пробелы миттельшпиля, хотя здесь вопрос обстоит сложнее.

В заключение можно отметить, что комплексная подготовка спортсменов в шахматах представляет собой многолетний, поэтапный процесс, основанный на систематическом развитии физических, технических, тактических и психологических качеств.

Рациональная организация подготовки шахматистов включает в себя четкую структуру этапов, начиная с начальной подготовки, где формируются базовые навыки и устойчивый интерес к шахматам, и заканчивая этапом спортивной специализации, направленным на достижение стабильных результатов на соревнованиях. Важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, что позволяет оптимально распределять тренировочные нагрузки и обеспечивать их прогрессивный рост.

Таким образом, эффективная подготовка шахматистов требует комплексного подхода, включающего в себя не только развитие игровых навыков, но и поддержание общего физического состояния, психологическую устойчивость и стратегическое мышление. Соблюдение этих принципов способствует формированию сильных и конкурентоспособных спортсменов, готовых к успешному выступлению на профессиональном уровне.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 14 января 2021 года № ПП-4954 «О мерах по дальнейшему развитию и популяризации шахмат, а также совершенствованию системы подготовки шахматистов»

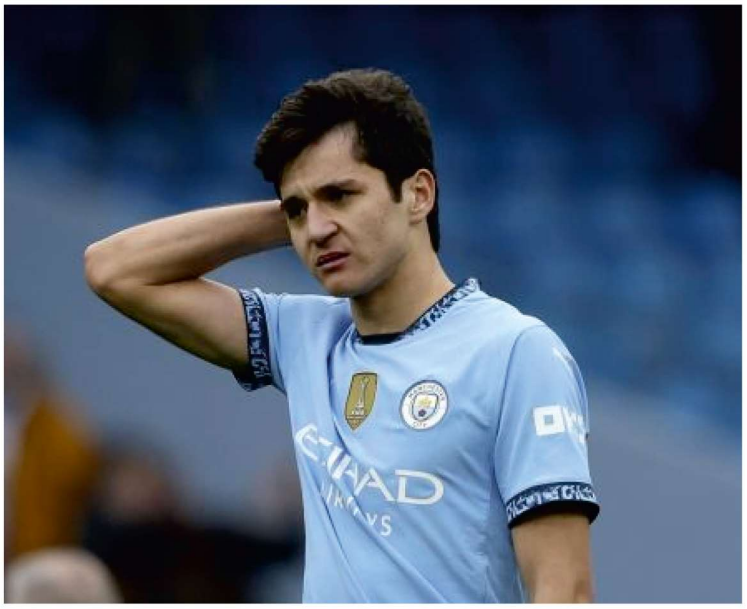
2. Фонарев Дмитрий Владимирович, Артемьев Владислав Михайлович СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ГЛАЗАМИ ШАХМАТИСТОВ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №11.

3. Дворецкий М.И. М.: Феникс, Учебник Эндшпиля, 2006. – 487 с.

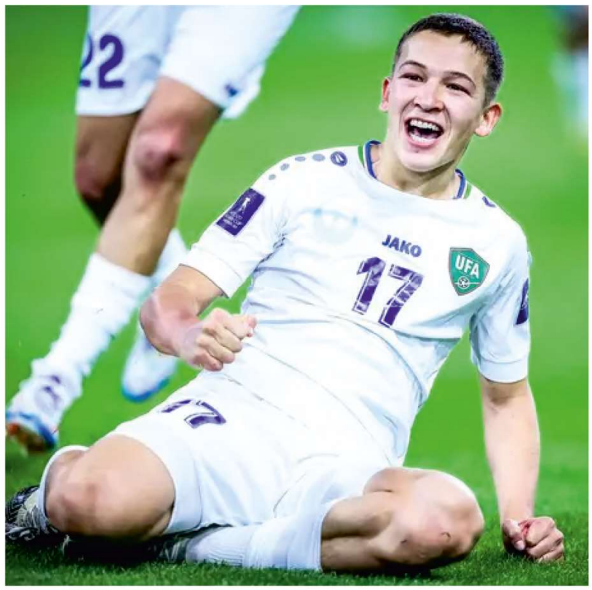
4. Дворецкий М.И. М.: Феникс, Шахматная школа, 2004. – 338 с.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 178 с

6. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция./ Н.Г. Озолин - М.: ГЦОЛИФК, 2006. - 33 с.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

