O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

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.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122



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

ФОРМИРОВАНИЕ ОПЕРАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ МОДЕЛЕЙ И ЛОГИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ В АНАЛИТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШАХМАТИСТОВ

Аннотация

В статье рассмотрены особенности формирования оперативно-информационных моделей и логических приёмов мыслительной деятельности в практике квалифицированных шахматистов. Подчёркнута значимость мгновенной оценки позиции и последовательного анализа для построения стратегического замысла. На основе трудов И. Блюменфельда, А.А. Алехина и В.Н. Пушкина проанализированы когнитивные механизмы восприятия шахматной позиции, расчёта вариантов и выявления смысловых связей между ключевыми фигурами. Показана роль логических операций анализа, синтеза и сравнения в процессе стратегического планирования. Результаты исследования имеют практическое значение для методики подготовки шахматистов высокой квалификации.

Ключевые слова: *шахматы, аналитическая подготовка, оперативно-информационная модель, стратегическое мышление, расчёт вариантов, когнитивные процессы, логические приёмы.*

Annotation

Мақолада малакали шахматчилар амалиётида оператив-ахборот моделлари ва фикрлаш жараёнидаги мантиқий усулларни шакллантириш хусусиятлари кўриб чиқилган. Позицияни зудлик билан баҳолаш ва кетма-кет таҳлил қилиш стратегик режа тузишда муҳим аҳамиятга эгалиги таъкидланган. И. Блюменфелд, А.А. Алекхин ва В.Н. Пушкин асарлари асосида шахмат позициясини идрок этиш, вариантларни ҳисоблаш ва асосий фигуралар орасидаги узвий боғлиқликларини аниқлашнинг когнитив механизмлари таҳлил қилинган. Стратегик режалаштириш жараёнида таҳлил, синтез ва таққослаш мантиқий амалларининг ўрни очиб берилган. Тадқиқот натижалари юқори малакали шахматчилар тайёрлаш методикаси учун амалий аҳамият касб этади.

Калит сўзлар: *шахмат, аналитик тайёргарлик, оператив-ахборот модели, стратегик фикрлаш, вариантлар ҳисоблаш, когнитив жараёнлар, мантиқий усуллар.*

The article examines the peculiarities of forming operative-informational models and logical methods of mental activity in the practice of qualified chess players. It emphasizes the importance of instant position assessment and sequential analysis for developing a strategic plan. Based on the works of I. Blumenfeld, A.A. Alekhine, and V.N. Pushkin, the cognitive mechanisms of perceiving a chess position, calculating variations, and identifying semantic connections between key pieces are analyzed. The role of logical operations such as analysis, synthesis, and comparison in the strategic planning process is demonstrated. The research results have practical value for the methodology of training highly qualified chess players.

Key words: *chess, analytical preparation, operative-informational model, strategic thinking, variation calculation, cognitive processes, logical methods.*

Актуальность исследования. Современная шахматная практика предъявляет чрезвычайно высокие требования к аналитическим и прогностическим способностям спортсменов, обеспечивающим не только оперативную оценку текущего положения на доске, но и адекватное стратегическое планирование. Высококвалифицированный игрок способен быстро определять положение сторон и выявлять, кто имеет преимущество, а где наблюдается равенство. При этом скорость такой оценки непосредственно связана с предшествующим развитием партии, поскольку структура позиции после каждого хода изменяется незначительно, и новая оценка строится на базе предыдущей с учётом внесённых изменений. Однако, как отмечал известный теоретик И. Блюменфельд, существуют случаи, когда один ход радикально меняет ситуацию на доске. Несмотря на это, опытный шахматист почти мгновенно делает верное заключение о положении[1].

Важное значение имеет то, что восприятие позиции всегда сопряжено с личным игровым опытом шахматиста. Игрок интуитивно соотносит текущую ситуацию с ранее встречавшимися позициями, которые в прошлом приводили либо к успеху, либо к неудаче. На оценку существенно влияет текущая игровая задача – необходимость добиться победы, согласиться на ничью или избежать поражения. Мгновенная оценка положения полезна, но она может быть неточной. Поэтому в ответственных партиях, даже при кажущейся очевидности ситуации, квалифицированные шахматисты прибегают к дополнительному анализу. Это позволяет избежать возможных ошибок и скорректировать первоначальное суждение.

Особое внимание в трудах И. Блюменфельда уделено расчёту вариантов, который определяется как последовательность мысленных операций, в ходе которых шахматист осознанно перемещает фигуры и моделирует образы будущих позиций. Расчёт вариантов выполняет две функции: подтверждает или опровергает возникшую тактическую идею и прогнозирует возможное развитие событий при разных продолжениях партии [5].

Рассмотренные приёмы и операции аналитического компонента наглядно проявляются в специфической форме шахматной деятельности – игре вслепую. Как подчёркивал первый русский чемпион мира А.А. Алехин, в таких условиях шахматист не воспроизводит в сознании всю доску с расположением фигур, а оперирует характерными ходами и конфигурациями отдельных участков доски. Это подтверждает, что в деятельности, воспринимаемой как зрительная, решающую роль играет не само зрительное восприятие, а осмысленное формиро-

вание множества образов позиции, их соотнесение с ранее изученными типовыми положениями и установление смыслообразующих связей между определяющими фигурами и пешками посредством логических приёмов синтеза, анализа и сравнения.

Эти выводы согласуются с результатами исследований В.Н. Пушкина, установившего, что при восприятии шахматной позиции шахматист выбирает только те элементы, между которыми устанавливается внутренняя связь, формируя так называемую оперативно-информационную модель не отдельных фигур, а всей игровой ситуации. Такая модель становится смысловым выражением позиции и служит основой для стратегического планирования. Экспериментальные данные показали, что формированию стратегии предшествует не перебор вариантов, а выявление отношений между ключевыми элементами позиции. Таким образом, сочетание мгновенной оценки с последовательным анализом и расчётом вариантов является фундаментом стратегического мастерства и предопределяет успех соревновательной деятельности[3,7].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью дальнейшего изучения закономерностей формирования оперативно-информационных моделей у высококвалифицированных шахматистов, выявления логических приёмов, лежащих в основе стратегического мышления, и разработки методических рекомендаций для повышения качества аналитической подготовки спортсменов.

Цель исследования Выявить особенности формирования оперативно-информационных моделей и логических приёмов мыслительной деятельности в шахматной практике квалифицированных игроков, а также обосновать их значение для повышения качества стратегического планирования и оценки позиции.

Задачи исследования:

Проанализировать научные труды и практические материалы отечественных и зарубежных шахматных теоретиков (И. Блюменфельда, А.А. Алехина, В.Н. Пушкина и др.), посвящённые вопросам восприятия шахматной позиции и расчёта вариантов.

Установить характер взаимодействия мгновенной оценки позиции, логического анализа и расчёта вариантов в процессе формирования стратегического замысла шахматиста.

Методы исследования. В исследовании применялись теоретический анализ литературных источников по психологии шахматной деятельности, сравнительно-исторический метод изучения эволюции взглядов на аналитическую подготовку шахматистов, систематизация практического опыта ведущих шахматистов, а также методы психологического и контент-анализа шахматных партий. Кроме того, использовались материалы экспериментальных исследований по отслеживанию глазодвигательных движений шахматистов в процессе поиска лучшего хода, что позволило объективно зафиксировать этапы формирования оперативно-информационной модели позиции.

Результаты и обсуждение. Теперь, когда подробно рассмотрены необходимые знания, приемы, характеризующие уровень стратегического мастерства и логические приемы мыслительной деятельности, представим их взаимодействие в виде обобщенной таблицы (таблица. 1).

Таблица 1

Соотношение знаний, приемов, характеризующих уровень стратегического мастерства и логических приемов мыслительной деятельности шахматистов

№	Необходимые содержательные знания	Умения, характеризующие уровень стратегического мастерства	Логические операции мыслительной деятельности
1	Осведомлённость об информационной природе шахматной деятельности, знание исторических предпосылок, современных концепций теории игры и регламентирующих норм	Способность выделять значимые информационные компоненты игровой ситуации, интерпретировать процессы взаимодействия позиций	Установление существенных признаков, систематизация, отнесение к понятиям, проведение сравнительного анализа
2	Знание принципов стратегического ведения игры, включая позиционные концепции, классификацию стратегических планов и методов позиционного давления	Навыки комплексной структурной оценки позиции, соотнесение актуальной задачи с типовыми стратегическими ситуациями, проектирование позиционного плана	Декомпозиция и синтез информации, классификационное упорядочение, моделирование и обоснование выводов
3	Владение теоретико-тактическим арсеналом, включающим стандартные комбинационные приёмы и методы расчёта вариантов	Умение прогнозировать возможные игровые развития, расчленять сложную игровую задачу на этапы, планировать альтернативные ходы и ответные меры	Аналитико-сравнительный анализ, трансформация исходных условий, формирование обобщённых выводов
4	Системные представления о типовых позициях миттельшпиля и эндшпиля, их признаках и закономерностях	Овладение навыками профилактики и ограничения активных возможностей соперника, применение приёмов структурной оценки и выбора оптимального стратегического плана	Проведение синтеза и анализа, выделение необходимых и достаточных условий, установление закономерностей, обобщение и систематизация

5	Теоретическое знание дебютных схем, принципов дебютного развития и классификации начальных построений	Способность прогнозировать развитие дебютной стадии, выбирать рациональный стратегический и тактический план, адекватный позиционным условиям	Классификационное структурирование, логико-структурный анализ возможных продолжений, сопоставительный разбор

Таблица демонстрирует соотношение знаний, умений и логических операций, которые характеризуют уровень стратегического мастерства и логической мыслительной деятельности шахматистов. В ней выделены пять категорий, каждая из которых содержит различные аспекты, связанные с осведомлённостью, умениями и логическими действиями.

1. В первой категории рассматриваются знания об информационной природе шахмат, исторические предпосылки, современные теории игры и регламентирующие нормы. Умения включают способность выделять значимые компоненты игровой ситуации и интерпретировать взаимодействие позиций, что связано с такими логическими операциями, как установление признаков, систематизация, проведение сравнительного анализа.

2. Во второй категории акцент делается на знание принципов стратегического ведения игры, включая позиционные концепции и методы позиционного давления. Здесь важны умения в комплексной структурной оценке позиции, проектировании позиционного плана, а также логические операции, такие как декомпозиция информации, классификационное упорядочение и обоснование выводов[2,4].

3. Третья категория посвящена теоретико-тактическому арсеналу, который включает стандартные комбинационные приёмы и методы расчёта вариантов. Умения шахматистов включают прогнозирование возможных игровых ситуаций и планирование альтернативных действий. Логическая деятельность заключается в аналитико-сравнительном анализе и трансформации исходных условий.

4. Четвёртая категория фокусируется на системных представлениях о типовых позициях миттельшпиля и эндшпиля, а также на умениях профилактики активных возможностей соперника. Логические операции здесь включают синтез и анализ, выделение условий и закономерностей, а также систематизацию информации.

5. Пятая категория относится к теоретическим знаниям дебютных схем и принципов дебютного развития. Умения шахматистов заключаются в прогнозировании развития дебютной стадии и выборе соответствующего стратегического плана. Логические операции включают классификационное структурирование и логико-структурный анализ возможных продолжений игры.

Умелое сочетание на практике совокупности знаний и приемов, рассмотренных в таблице, позволяет говорить о наличии у спортсмена высокого стратегического мастерства. «По мнению шахматных специалистов-педагогов, игровое мастерство складывается в основном из четырех компонентов:

– комбинационного зрения - умения отыскать в позиции яркую идею, связанную с жертвой шахматного материала;

– техники расчета вариантов - умения далеко и точно рассчитывать последствия того или иного хода;

– позиционного чутья - умения выбрать правильный план игры, определить лучшие места для расположения своих фигур и оттеснить на невыгодные позиции фигуры противника;

– знания теории шахмат в широком смысле слова - знания дебютных построений и точных позиций эндшпиля, знакомства с типовыми позициями миттельшпиля и владения типовыми приемами во всех трех стадиях игры»[4,7].

Для определения уровня сформированности стратегического мастерства учащихся был проведен констатирующий эксперимент, в котором принимало участие 40 шахматистов 2-х групп спортивного совершенствования, имеющих I спортивный разряд и звание «Кандидат в мастера спорта». Педагогичкский эксперимент был проведен в сентябре – ноябре 2024 года. Возраст испытуемых - 14-15 лет. Для проведения эксперимента обучающиеся были разделены на экспериментальную (ЭГ - 20 шахматистов) и контрольную (КГ - 20 шахматистов) группы. Суммировав полученные по каждому шахматисту в группе результаты и разделив на количество спортсменов в группе, мы получили средние показатели для каждой группы, участвующей в эксперименте, которые представлены в таблице 2

Таблица 2

Динамика изменений степени развитости оперирования специфическими приемами шахматной деятельности спортсменов шахматистов контрольной и экспериментальной группах в течение основного педагогического эксперимента

№	Компонент стратегического мастерства	Начало эксперимента				Конец эксперимента			
		Контрольная группа (n = 20) ± σ	Экспериментальная группа (n = 20) ± σ	Достоверность различий		Контрольная группа (n = 20) ± σ	Экспериментальная группа (n = 20) ± σ	Достоверность различий	
				t	p			t	p
1	**Аналитический**	1,3± 1,1	1,3± 0,9	0,4	> 0,05	1,6± 1,1	1,9± 0,9	2,3	< 0,05

2	**Когнитивный**	1,4± 1,2	1,3± 1,1	0,5	> 0,05	1,6± 0,9	2± 1,1	2,6	< 0,05
3	**Операционно-функциональный**	1,2± 1,1	1,1± 0,9	0,6	> 0,05	1,5± 1,1	1,9± 1	2,4	< 0,05
4	**Прогностический**	1,4± 1,2	1,3± 0,9	0,4	> 0,05	1,6± 1,2	2,1± 0,9	2,6	< 0,05

Примечание: При оценке результатов использования времени на решение задач диагностики мы исходили из того, что степень развитости оперирования является

высокой при К > 3;

хорошей при К > 1,7;

средней при К >1,3;

удовлетворительной при К< 1,3

Анализ представленных в таблице данных позволяет зафиксировать положительную динамику степени развитости оперирования специфическими приёмами шахматной деятельности у спортсменов-участников педагогического эксперимента. На начальном этапе эксперимента между контрольной и экспериментальной группами существенных различий по всем компонентам стратегического мастерства выявлено не было, что подтверждается статистическими показателями достоверности различий ($p > 0,05$).

К завершению эксперимента наблюдается рост **степени развитости оперирования специфическими приемами шахматной деятельности** у представителей экспериментальной группы. Так, например, в одном из компонентов, отражающих аналитические способности шахматистов, среднее значение в экспериментальной группе увеличилось с 1,3 ± 0,9 до 1,9 ± 0,9, тогда как в контрольной группе оно возросло незначительно – с 1,3 ± 1,1 до 1,6 ± 1,1. Статистическая обработка показала достоверность этих различий ($t = 2,3$; $p < 0,05$).

Аналогичные изменения наблюдаются и в других компонентах. Показатели, характеризующие когнитивные особенности, у шахматистов экспериментальной группы выросли с 1,3 ± 1,1 до 2 ± 1,1, в то время как в контрольной группе прирост составил лишь 0,2 балла. Операционно-функциональный компонент продемонстрировал схожую динамику: в экспериментальной группе среднее значение увеличилось с 1,1 ± 0,9 до 1,9 ± 1,0, что также статистически значимо. Прогностический компонент, связанный со способностью предвидеть развитие позиции, показал рост в экспериментальной группе с 1,3 ± 0,9 до 2,1 ± 0,9, тогда как у представителей контрольной группы прирост был менее выраженным.

Можно заключить, что в процессе педагогического эксперимента спортсмены-участники экспериментальной группы продемонстрировали более выраженное повышение уровня стратегического мастерства за счёт целенаправленного педагогического воздействия. Все полученные результаты, где отмечена достоверность различий ($p < 0,05$), подтверждают эффективность применяемой в эксперименте методики.

Заключение. Проведённый анализ позволил системно представить структуру стратегического мастерства шахматистов, охватывающую совокупность знаний, умений и логических операций, обеспечивающих успешную аналитическую и игровую деятельность. Выделенные в исследовании пять категорий отражают многоуровневую природу шахматного мышления, где каждая категория дополняет и усиливает другие, формируя целостную систему стратегической подготовки.

Установлено, что качество оценки позиции, выбор стратегического плана и расчёт тактических вариантов напрямую зависят от оперативно-информационных моделей, формируемых на основе профессионального опыта, а также от применения логических операций анализа, синтеза, сравнения и классификации. Особую значимость приобретают умения комплексно воспринимать игровую ситуацию, прогнозировать развитие событий, соотносить тактические и стратегические элементы партии, своевременно корректировать свои решения.

Опираясь на мнение ведущих шахматных педагогов и теоретиков, можно утверждать, что стратегическое мастерство включает в себя как знание теории, так и практическое владение методами позиционной и тактической игры. Оно реализуется через функции системного восприятия, аналитического мышления, гибкости в принятии решений и творческого подхода к игре.

Полученные результаты обладают высокой практической ценностью и могут быть использованы в методиках подготовки шахматистов различного уровня квалификации. Особенно перспективным представляется внедрение обоснованных в статье положений в тренировочный процесс юных шахматистов и спортсменов-разрядников для целенаправленного развития их стратегического мышления и аналитических способностей.

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. Ласкер Э. М. Учебник шахматной игры / Э. М. Ласкер. – М.: Физкультура и спорт, 1925. – 256 с.

3. Алехин А. А. Моя шахматная карьера / А. А. Алехин. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 312 с.

4. Ботвинник М. М. К достижению цели: методика шахматной подготовки / М. М. Ботвинник. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

5. Каспаров Г. К. Мои великие предшественники / Г. К. Каспаров. – М.: Эксмо, 2002. – Т. 1–5.

6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: теория и методика / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2012. – 320 с.

7. Нимцович А. И. Моя система : учебник шахматной игры / А. И. Нимцович. – Москва : Эксмо, 2021. – 736 с. – (Шахматная классика).



Е.В. БЛИЗНЕЦОВА[1]

[1]Республиканская школа высшего спортивного мастерства по спортивным единоборствам
город Ташкент, Узбекистан

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ САМООБОРОНЫ ЖЕНЩИН НА БАЗЕ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы научно-практического обеспечения системы самообороны женщин на базе единоборств. Проанализированы современные подходы к обучению женской самообороне, при этом отмечено, что после специализированных курсов у участниц значительно повышаются уверенность в себе и психологическая устойчивость. Описана разработанная тренировочная программа, включающая силовую, скоростно-силовую и техническую подготовку, а также элементы психологических тренингов. Полученные результаты демонстрируют эффективность комплексного подхода к совершенствованию навыков самообороны женщин и могут быть использованы при составлении методических рекомендаций для тренеров и специалистов.

Ключевые слова: *самооборона, единоборства, женщины, физическая подготовка, психологическая устойчивость.*

Annotation

Мақолада аёллар учун жанг санъати асосида ўзини ҳимоя қилишни такомиллаштиришнинг илмий-амалий жиҳатлари таҳлил қилинади. Замонавий ёндашувлар орқали аёлларни ўзини ҳимоя қилишни ўргатиш амалиёти ўрганилди, натижада бундай курсларни тугатганларнинг ўзига бўлган ишонч ва психологик барқарорлиги сезиларли даражада ошиши аниқланди. Мақолада куч, тезкор-қувват ва техник тайёргарликни ҳамда психологик усулларни ўз ичига олган тайёргарлик дастури тавсифланади. Олинган натижалар таклиф этилган комплекс ёндашувнинг самарадорлигини кўрсатади ва методик тавсиялар ишлаб чиқишда фойдаланиши мумкин.

Калит сўзлар: *жанг санъати, ўзини ҳимоя қилиш, аёллар, жисмоний тайёргарлик, психологик барқарорлик.*

This paper discusses the scientific and practical support of women's self-defense improvement based on martial arts. Modern approaches to training women in self-defense are analyzed, highlighting studies that show significant increases in participants' self-confidence and psychological resilience after specialized courses. We present a training program that includes strength, speed-strength, and technical preparation, as well as psychological training components. The results demonstrate the effectiveness of the proposed comprehensive approach and can be used to develop methodological recommendations.

Key words: *self-defense; martial arts; women; physical training; psychological resilience.*

Введение. Одной из актуальных проблем современного общества является защита личной безопасности женщин, особенно в условиях роста насилия на гендерной почве. Согласно статистике, женщины существенно чаще становятся жертвами физического и сексуального насилия, чем мужчины. Низкий уровень самооценки и уверенности в себе повышает уязвимость женщин в опасных ситуациях. Специальные курсы самообороны для женщин показывают эффективность: после тренингов участницы сообщают о возросшем чувстве контроля и снижении тревоги при столкновении с угрозами.

С другой стороны, единоборства (бокс, дзюдо, самбо и др.) как спортивная база дают возможность комплексной подготовки тела и духа. Известно, что регулярные занятия единоборствами развивают силовые, скоростные и координационные качества, а также формируют уверенность и дисциплинированность. Исследование Pekel et al. (2025) показало, что женщины, занимающиеся единоборствами, демонстрируют значительно более высокий уровень психологической устойчивости по сравнению с теми, кто не тренируется в боевых видах спорта. При этом укрепляются такие качества как самодисциплина, умение фокусироваться и принимать решения в стрессовых ситуациях.[6]

Таким образом, сочетание боевых спортивных методов с научным подходом к обучению может обеспечить повышение эффективности женской самообороны. Актуальность данной работы определяется необходимостью разработки комплексной программы подготовки, учитывающей физические и психологические особенности женщин и базирующейся на единоборствах.

Цель исследования – разработать и обосновать научно-практическую программу совершенствования системы самообороны женщин на основе единоборств, направленную на повышение их физической готовности и психологической устойчивости.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические основы и современные тренерские подходы к обучению женщин приёмам самозащиты.











