O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

2-jadval tahliliga ko‘ra, O‘zbekiston milliy terma jamoa a’zolarining boks, futbol va dzyudo sport turlari bo‘yicha xalqaro musobaqalarda ishtirok etish qoidalariga doir bilim samaradorligi tajribadan oldin va keyin nazorat (NG) hamda tajriba (TG) guruhlari kesimida tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, barcha sport turlarida tajriba guruhi ishtirokchilarida bilim samaradorligi darajasi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada oshgan. Xususan, boks sport turi bo‘yicha tajriba guruhida tajribadan oldin bilim samaradorligi 50 % ni tashkil etgan bo‘lsa, tajribadan keyin bu ko‘rsatkich 60 % ga yetdi, ya’ni 10 % lik ijobiy o‘sish kuzatildi. Nazorat guruhida esa o‘sish nisbatan past bo‘lib, 40 % dan 50 % ga oshib, 10 % ni tashkil etdi. Biroq tajriba guruhida “a’lo” va “yaxshi” darajadagi natijalar ulushining sezilarli ko‘payishi sifat jihatdan ustunlikni ko‘rsatadi.

Futbol sport turi bo‘yicha tajriba guruhi eng yuqori natijani namoyon etdi. Tajribadan oldin 45 % bo‘lgan bilim samaradorligi tajribadan keyin 70 % ga yetib, 25 % lik sezilarli o‘sish qayd etildi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 35 % dan 45 % ga oshib, 10 % ni tashkil etdi. Bu holat tajribaviy pedagogik ta’sir futbolchilar bilimiga kuchli ijobiy ta’sir ko‘rsatganini tasdiqlaydi.

Dzyudo sport turi bo‘yicha ham tajriba guruhida ijobiy dinamik o‘sish kuzatildi. Tajribadan oldin 50 % bo‘lgan bilim samaradorligi tajribadan keyin 60 % ga oshib, 10 % lik o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa o‘sish 40 % dan 60 % ga yetgan bo‘lsa-da, bu asosan “qoniqarli” darajadan “yaxshi” darajaga o‘tish hisobiga yuz bergani aniqlanadi. Umuman olganda, tajriba guruhi ishtirokchilarida xalqaro musobaqalarda ishtirok etish qoidalariga oid bilimlarning miqdoriy va sifat jihatdan yuqori darajada oshgani, “a’lo” va “yaxshi” baholarning ulushi ko‘paygani aniqlandi. Bu esa ishlab chiqilgan yondashuv va pedagogik ta’sir vositalarining samarali ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Xulosa. Sportchilarni xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlash jarayonida huquqiy va axloqiy qoidalar uyg‘unligi muhim ahamiyatga ega. Ushbu qoidalarni tizimli ravishda takomillashtirish sportchilarning professional rivoji, xalqaro sport hamjamiyatida adolatli raqobat va davlatning sport sohasidagi ijobiy imijini ta’minlashga xizmat qiladi..

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012-yil 14-iyundagi “Sport terma jamoalari to‘g‘risidagi nizomni hamda sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasini shakllantirish tartibi to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida ”gi 173-son qarori.

2. Sport terma jamoalari to‘g‘risida uslubiy qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi, “Adolat” milliy huquqiy axborot markazi, – T. 2025 y. – 15 b.

3. Захарова, Л. И. (2010). Всемирное антидопинговое агентство и другие субъекты международного спортивного права. Международное право – International Law, (4), 64–71.

4. Иглин, А. В. (2012). Спорт и право (международный аспект). Москва: Юрлит-информ.

Профессор
Ш.С. ТУРДИКУЛОВ[1]
[1]Узбекский государственный
университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2025.v8i12.a019

ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Annotatsiya

В статье рассматриваются характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. Освещаются содержание и этапы тренировочного процесса, а также взаимосвязь его ключевых компонентов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки.

***Ключевые слова**: фехтование, юные спортсмены, система подготовки, тренировочный процесс, физическая подготовка.*

Abstract

Mazkur maqolada yosh qilichboz sportchilarni tayyorlash tizimining asosiy elementlari hamda ularning tuzilmasi tahlil qilinadi. Tayyorgarlik jarayonining mazmuni, bosqichlari va tarkibiy qismlarining o‘zaro bog‘liqligi yoritilib, mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish masalalariga e’tibor qaratiladi.

***Kalit so‘zlar**: qilichbozlik, yosh sportchilar, tayyorgarlik tizimi, mashg‘ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik.*

This article examines the characteristics and structure of the main elements of the training system for young fencers. The content and stages of the training process, as well as the interrelation of its key components contributing to effective athletic development, are analyzed.

***Key words**: fencing, young athletes, training system, training process, physical preparation.*

Актуальность исследования: Внимание специалистов всех стран, все в большей степени сосредотачивается не только на разработке методики тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем улучшении системы подготовки спортивных резервов обеспечивающих полноценное пополнение составов национальных сборных команд. Анализ состояния мирового фехтования показывает, что высокие организационные и методические уровни спортивной работы с детьми и подростками в значительной степени определяют успех той или иной страны на международной арене.

Цель: Обоснование закономерностей, присущих подготовке детей и подростков фехтовальщиков.

Задачи: Разработка этапов многолетней подготовки юных фехтовальщиков.

Методы исследовании: Обоснование эффективных средств и методов развития физических качеств юных фехтовальщиков:

- Изучение влияния занятий фехтованием на организм юного спортсмена и разработка вопросов отбора и спортивной пригодности.

- Определение особенностей методики занятий с юными спортсменами различного возраста и спортивной квалификации и др.

Роль юношеского фехтования в республике неуклонно возрастает, так как она является важнейшей базой подготовки спортивных резервов. Стремительный рост мастерства в мировом фехтовании настоятельно требует неустанного поиска новых, действенных средств и методов с юными спортсменами. Разработка актуальных вопросов юношеского спорта прошли несколько этапов: от изучения частных разделов, характерных для работ до крупных публикаций последних лет. Основное внимание специалистов было сосредоточено прежде всего на вскрытие тех закономерностей, которые присущи подготовке детей и подростков в связи с их возрастными особенностями и этапами подготовки. В этом направлении за последние годы достигнуты положительные результаты: установлены основные этапы многолетней подготовки и рациональная направленность тренировочного процесса на каждом из них: обоснованы эффективные средства и методы развития физических качеств: изучено влияние занятий фехтованием на организм юного спортсмена: разработаны вопросы отбора и спортивной пригодности: определены особенности методики занятий с юными спортсменами различного возраста и спортивной квалификации и др. Полученные данные нашли свое отражение в монографиях, научных сборниках и статьях, методичках, а также использованы при составлении программно- методических документов регламентирующих деятельность спортивных школ.

Наиболее полно освещены вопрос влияния занятий спортом на физическое развитие и здоровье детей, возрастные особенности организма юных спортсменов. С учетом этого сделаны практические рекомендации для работы с юными фехтовальщиками. Так для подростков 11 – 13 лет предлагается организация систематического контроля за их общим состоянием качеством и темпом физического развития, изучать как в непосредственном контакте на уроке, так и по данным врачебного контроля их индивидуальные особенности, учитывать и сопоставлять реакцию организма на изменение нагрузки. Нельзя забывать что именно в этом возрасте дети усиленно растут. Поэтому телосложение подростков, за редким исключением; непропорционально, движения угловаты и скованы, у них появляется плохая осанка. Вместе с тем, при организации педагогического процесса с подростками 14 – 16 лет, необходимо учитывать не только объективные показатели их физического развития, но и возрастную специфику функциональной деятельности организма. Безусловна, за 2 – 3 года спортивных занятий ребята успевают окрепнуть: мышцы их развиваются, сила увеличивается, особенно заметно улучшаются координация и быстрота движений. Все это позволяет тренеру постепенно повышать нагрузки в тренировках. В первую очередь за счет упражнений совершенствующих быстроту и координацию движений. Однако сердечно – сосудистая система несколько отстает в своем развитии от общей эволюции организма и большие продолжительные физические напряжения оказывают на нее неблагоприятное воздействие. Поэтому чтобы дополнительная нагрузка не вызывала у подростков каких – либо отрицательных реакций, дозировать ее надо крайне осмотрительно.

Модель юного спортсмена отличаются от модели взрослого несколько иной последовательностью развития двигательных способностей и физических качеств. Для юного спортсмена на 1 месте следует поставить достижение высокого уровня функциональной подготовки и развитие физических качеств. Следующим этапом для них будет модель спортивного мастерства. В ней общая специальная и физическая подготовка, а также тактическая, техническая и психологическая подготовка, наряду с характерными для спортсменов зрелого возраста чертами, приобретает специфическое возрастные особенности. Показатели соревновательной деятельности юного спортсмена проектируется с учетом возрастных изменений физического развития. Предусматривается возрастное повышение уровня развития специальных качеств, определяющих успешность соревновательных действий. Эти особенности модели юного спортсмена учитывается при построении модели – схемы многолетней тренировки. В современных представлениях спортивный отбор – это многоэтапный процесс, который включает в себе три степени.

Задача I этапа отбора- является привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном отношении детей, подростков и организация начальной спортивной подготовки. К критериям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, относят рост, вес особенности телосло-

жения ребенка. Важное значение для правильного отбора имеют наблюдения тренера и учителя физкультуры за детьми в ходе занятий на уроках физической культуры, в спортивных секциях на районах и городских соревнованиях и во время проведения контрольных испытаний.

Задача II этапа отбора – определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного соревнования. На этом этапе проводятся педагогические наблюдения, соревнования и прикидки, медико – биологические и психологические обследования. Важно учитывать не столько исходный уровень контрольных показателей, сколько динамику изменений этих задач на протяжении периода занятий. Такой подход обеспечивает возможность более высокой точности выявления потенциальных возможностей занимающихся, их спортивную одаренность. Ведущими критериями прогнозирования на данной стадии является темпы развития физических качеств и формирования двигательных навыков (моторная обучаемость). О моторной обучаемости можно судить по времени, которое требуется занимающимся для овладения техники того или другого приёма.

Задача III этапа отбора (этапа спортивной ориентации) – многолетнее систематическое наблюдение за каждым учащимся спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Длительное и тщательное наблюдение за спортсменом повышает надежность определения его специализации. На этом этапе осуществляются педагогические, медико – биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. В это время окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающихся.

Основными методами отбора на этом этапе, являются антропометрические обследования, медико – биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.

Процесс отбора тесно связан с этапами подготовки и особенностями вида спорта, так в фехтовании он осуществляется на основе следующих критериев: ранее проявление способностей к занятиям фехтованием: трудолюбие; наличие таких черт характера как смелость, решительность, настойчивость, мужество; быстрое усвоение занятий и успешное формирование умений, навыков, в процессе изучения и совершенствования в спортивной техники.

Так, например, в процессе отбора детей в отделения фехтования спортивных школ, следует учитывать состояние здоровья, анализаторных систем организма, морфологические признаки, уровень физической подготовленности, координационных способностей, позволяющих выполнять движения наиболее точно во времени, пространстве и по усилию; наличие способности быстро переключатся в зависимости от изменяющихся двигательных задач.

Важным в тренировке юных спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. Общепризнанно, что эффективность роста спортивного результата во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. На каждом из этапов развития того или иного вида спорта менялись представления о допустимых тренировочных и соревновательных нагрузках юных спортсменов. В настоящее время продолжается исследования по обоснованию параметров тренировочных нагрузок для спортсменов различного возраста и уровня подготовленности с учетом индивидуального физического развития. При этом к наиболее сложным, по мнению специалистов, относится вопросы обеспечения должной преемственности в величинах тренировочных нагрузок, соотношения парадоксальных объемов и др. в подготовке подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

На систему тренировочных нагрузок юных фехтовальщиков распространяются прежде всего общие принципы их построения, принятые в спортивной тренировке, в частности такие, как постепенность, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочных и соревновательных нагрузок. Вместе с тем в силу специфики юношеского спорта применение общих принципов в формировании нагрузок имеет свои относительные особенности.

На этапе предварительной подготовки юных фехтовальщиков должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена, соразмерному повышению тех физических качеств, которые легко поддаются развитию у детей младшего школьного возраста. На этапах начальной спортивной специализации и особенно, углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент в преимущественном использования тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от степени значимости факторов, определяющих общую физичекую и специальную подготовленность юных спортсменов в фехтовании. С этих же позиций следует подходить и к соревновательным нагрузкам. Они должны быть

разносторонними, включать различные системы провидения соревнований, системы оценки победителей и усложняться по мере роста мастерства спортсменов.

Ведущее положение предусматривает, что нагрузки должны быть, адекватны возрастным особенностями юных спортсменов, а с другой – быть ориентированы на уровень характерный для высшего спортивного мастерства. Установлено, что подготовленность юного фехтовальщика прогрессивно повышается лишь в том случае, если тренировочные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям его организма. В то же время обеспечение более тесной взаимосвязи между тренировочными нагрузками юных и взрослых спортсменов необходимо принимать во внимание требования, предъявляемые к спортсменам на этапе спортивного совершенствования.

Другой аргумент в пользу ориентации на высшее мастерство заключается в том, что многолетняя динамика тренировочных нагрузок во многом обусловлена исходным их уровнем на этапе предварительной подготовки. Однако, как показывает анализ начальные показатели общего объема нагрузки зачастую оказываются невысокими. Поэтому в дальнейшем на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта происходит значительное увеличение темпов их роста, а постепенность повышения подменяется скачкообразным наращиванием. Причем нередко последнее приходится на наименее благоприятный для этого переходный возраст, что скрывается на формировании юного спортсмена. Избежать подобного положения можно, если руководствоваться установкой на целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. В таком случае общие объемы тренировочной нагрузки на отдельных этапах многолетней подготовки следует соотносить с этапом спортивного совершенствования. В известной мере такой период связан и с тем, что с самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установка на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации не только позволяет создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов.

Обобщение опыта подготовки сильнейших юных спортсменов показывает, что они способны освоить достаточно большой объем нагрузки. Это свидетельствует о высоких потенциальных возможностях юных спортсменов в освоении больших объемов тренировочных нагрузок.

Особое внимание следует обратить на характер и содержание тренировочных нагрузок у юных спортсменов. Необходимо, чтобы они оказывали разноплановое воздействие на организм и не были бы односторонними. Здесь следует руководствоваться одним из отправных теоретика – методических положений, а именно установкой на соразмерность, реализация которой предусматривает радикальное соотношение нагрузок различной направленности. Желательно, чтобы они способствовали более полному развитию функциональных возможностей детей и подростков, сбалансированному энергообеспечению во время выполнения общих и специальных упражнений. Работа с юными спортсменами, всегда надо помнить, что главная задача состоит в подготовке полноценной смены квалифицированных взрослых фехтовальщиков. А это может быть достигнуто, если система тренировочных и соревновательных нагрузок обеспечивает не только повышение спортивных результатов, но главным образам, разностороннюю подготовленность юного спортсмена, эффективный рост его технико – тактического мастерства.

Литература:

1. Мовшович, А. Д. (2022). Примерная программа подготовки юных арт-фехтовальщиков. Первый год обучения. Методические рекомендации. Москва: Приор.
2. Ибрагимов, А. У. (2024). Теория и методика фехтования. Ташкент.
3. Абдурасулова, Г. Б., Фетисова, Н. А., & Ибрагимов, А. У. (2018). Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. Ташкент.
4. Тышлер, Д. А., и др. Фехтование: соревновательные технологии и методики специальной тренировки. Москва.
5. Тышлер, Д. А., & Мовшович, А. Д. (2007). Двигательная подготовка фехтовальщиков. Москва.
6. Войтов, В. Г., Павлов, А. М., & Мовшович, А. Д. (1988). Состав и структура тактических разновидностей атак, применяемых в ситуациях с различным уровнем неожиданности в фехтовании на рапирах. Теория и практика физической культуры, (9), 34–36.
7. Мовшович, А. Д., & Ляшенко, В. П. (1990). К вопросу о соотношении объемов общей и специальной подготовки юных фехтовальщиков. Фехтование, 5–11.
8. Мовшович, А. Д., Ляшенко, В. П., & Мякотных, Г. И. (1990). Рациональное соотношение средств подготовки юных фехтовальщиков 12–14 лет на рапирах. Фехтование, Вып. II, 12–16.
9. Тышлер, Д. А., & Мовшович, А. Д. (1992). Методы технико-тактического совершенствования фехтовальщиков. Теория и практика физической культуры, (4), 27–29.
10. Тышлер, Д. А., & Мовшович, А. Д. (1993). Принципы построения тренировки фехтовальщиков. Ежегодник: Труды ученых ГЦОЛИФК, 177–179.
11. Мовшович, А. Д., Тихомирова, Е. А., Ренский, П. А., & Рыжкова, Л. Г. (1995). Двигательные реагирования и результативность средств единоборства фехтовальщиц на рапирах на этапе начальной специализации. Теория и практика физической культуры, (4), 51–53.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI