



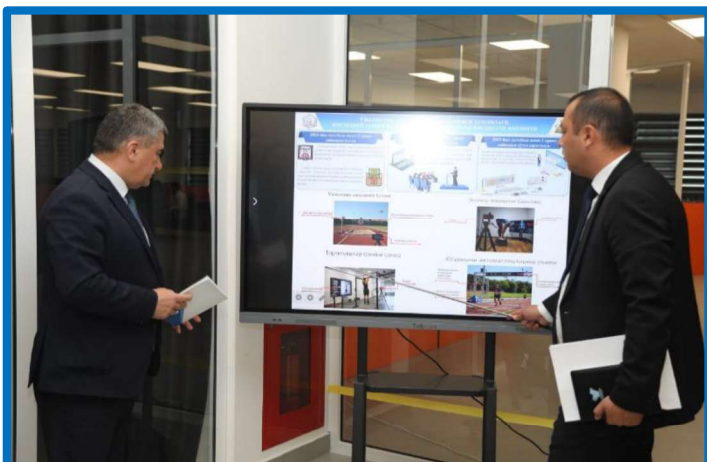
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ерназаров, С.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchiligi va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash va malakasini oshirish instituti

I.R.Shukurov

Toshkent, O'zbekiston

HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH ASOSIDA BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA PEDAGOGLARINING KASBIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Аннотация

В данной статье с научной точки зрения проанализирована эффективность инновационных подходов, основанных на использовании подвижных игр в процессе подготовки педагогов в сфере физического воспитания и спорта. В исследовании подробно освещены психолого-педагогические условия применения активных методов обучения, в частности использования подвижных игр как средства моделирования педагогических ситуаций при формировании практических навыков студентов в области физического развития.

Ключевые слова: социокультурная сфера, игровой метод, традиционный подход, теоретические и практические занятия, оценивание, академические занятия.

Annotation

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasi pedagoglarini tayyorlash jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanishga asoslangan innovatsion yondashuvlarning samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda talabalarining jismoniy rivojlantiruvchi faoliyat bo'yicha amaliy ko'nikmalarini shakllantir

ishda faol o'qitish uslublari, xususan, harakatli o'yinlardan pedagogik vaziyatlarni modelashtirish vositasi sifatida foydalanishning psixologik-pedagogik shart-sharoitlari haqidagi ma'lumotlar keng yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-madaniy soha, o'yin uslubi, an'anaviy yondashuv, nazariy va amaliy mashg'ulotlar, baholash, akademik mashg'ulotlar.

This article scientifically analyzes the effectiveness of innovative approaches based on the use of movement-based games in the process of training pedagogues in the field of physical education and sports. The study provides a detailed overview of the psychological and pedagogical conditions for using active teaching methods—particularly movement-based games—as a tool for modeling pedagogical situations in the formation of students' practical skills related to physical development activities.

Keywords: socio-cultural sphere, game-based method, traditional approach, theoretical and practical classes, assessment, academic activities.

Kirish. Dunyoda oliy ta'lim muassalarida o'quv-tarbiya jarayonini takomillashtirish masalalariga yanada ko'proq ahamiyat qaratilmoqda. So'nggi yillarda mamlakatimizda xorijiy tajribalardan foydalangan xolda oliy ta'lim muassalarida o'quv-tarbiya jarayonini takomillashtirish masalalariga yanada ko'proq ahamiyat qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risidagi PF-158-son farmoni bugungi kunda Xalqimizning erkin va farovon, qudratli Yangi O'zbekistonni barpo etish bo'yicha xohish-irodasini ro'yobga chiqarish, har bir fuqaroga o'z salohiyatini rivojlantirish uchun barcha imkoniyatlarni yaratish, sog'lom, bilimli va ma'naviy barkamol avlodni tarbiyalash, global ishlab chiqarishning muhim bo'g'iniga aylangan kuchli iqtisodiyotni shakllantirish, adolat, qonun ustuvorligi, xavfsizlik va barqarorlikni kafolatli ta'minlash maqsadida Oliy ta'lim muassasalari tashkiliy-boshqaruv faoliyatini takomillashtirish, ularning moddiy-texnik ta'minotini mustahkamlash va amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlarni yangi bosqichga olib chiqish talab etilmoqda. Pedagoglar, jumladan sport sohasidagi pedagoglarni tayyorlashda talabalarining jismoniy rivojlantiruvchi faoliyatning amaliy ko'nikmalarini egallab olishlari uchun psixologik-pedagogik shart-sharoitlar yaratib beruvchi faol uslublar xal qiluvchi tarkibga aylanmoqda. Psixologiya, falsafa va pedagogikaga oid adabiyotlarda o'yin fenomenining umuminsoniy madaniyat zamiridagi

quyidagi jihatlari: fenomening ijtimoiy-madaniy sohadagi mazmun-mohiyatiga xos xususiyatlari va o'yinning paydo bo'lish nazariyasi; ijtimoiy-psixologik va ijtimoiy-pedagogik muammolarini tasniflash, jumladan harakatli o'yinlarni tasniflash masalalari yetarlicha batafsil qarab chiqilgan. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport darslarida o'yin uslubini o'zlashtirishda harakatli o'yinlar alohida ahamiyatga ega. Ularga, vatanimiz va xorijiy nashrlar tahlilidan ko'rinadiki, tez o'zgaruvchan sharoitlarda aniq harakat vazifalariga erishishga yo'naltirilgan ongli faoliyat sifatida qarash lozim.

Materiallar va metodlar. O'yinlarni tanlab olish uslubi va imitatsion uslubidan foydalangan holda harakatli o'yinlar bo'yicha pedagogik jarayonning an'aviy shakllari samaradorligini qarab chiqib, biz shunga ishonch xosil qildikki, bu yondashuvlpr pedagogik vaziyatni tashkil qilishida ularning imkoniyatlaridan to'liq foydalanishiga tayyor turishni shakllantirishda yetarlicha samarali emas. Ayni paytda moslashtirish yondashuvidan foydalanish, garchi u an'anaviy yondashuv bilan solishtirilganda ana samarali bo'lsa ham, biroq pedagogik vaziyatni tashkil qilishiga bo'lgan yondashuvlar tamoyillarining ishlab chiqillaganligi tufayli kerakli samara bermadi. Harakatli o'yinlarni tizimlashtirish tamoyillarini maxsus asoslamay turib va ishlab chiqmasdan pedagogik jarayoni talablariga o'yinni tayyorlash ishini qaysi yo'nalishda olib borish lozimligi yaqqol aniq bo'lishi uchun tashkil etishning imkoni bo'lmaydi. Talabalar mashg'ulotlarning ijodiy yo'nalishi



oshganligiga ham ijobiy e'tibor qaratdilar; ular turli-tuman manbalardan foydalana boshladilar va akademik mashg'ulotlar davomida bevosita olingan axborotga yanada ko'proq tayana boshladilar; shaxsiy konspekt yurituvchilar va qo'shimcha axborot manbalaridan foydalanuvchilar ulishi anchaga ortdi (1-jadval).

Shunday qilib, tajriba yakunlariga ko'ra, qo'shimga axborotlardan foydalanuvchilar ulushi umumiy hisosda dastlabki darajaga nisbatan, nazorat guruhida 2,5 barobar, tajriba guruhida esa 4,4 barobar o'sdi. Alohida e'tibor qaratish lozimni, shaxsiy konspektlarni yuritish ko'rsatkichlarida katta farqlar aniqlandi.

1-jadval.

Harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rishda talabalarning axborotga boy manbatlardan foydalanishi, %

Axborot manbasi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Shaxsiy yozuvlar	70,8	29,2
Uslubiy, o'quv yo'llanmalar	54,2	36,5

Tajriba guruhida, nazorat guruhidan farqli o'laroq, darslikka qo'shimcha manbalar orasida konspektlarga tasnadigan talabalar ulushining ortishi, buningcha, innovatsion dastur bo'yicha ishlashda bevosita nazariy va amaliy mashg'ulotlarga davomida olinadigan bilimlarning yuqori baholanganligidan dalolat beradi.

Natijalar va muhokama. Kelajakda o'z kasbiy faoliyatida harakatli o'yinlardan foydalanish mumkinliga taalluqli savolga kelsak,

bu yerda innovatsion dasturdan foydalanish ustunligi qayd etiladi: tadqiqot guruhlari talabalari pozitsiyalarini qiyoslash shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi talabalari turli xil kontingent bilan ish olib borishga tayyor ekanliklarini ikki barobar ko'proq e'tirof etadilar (2-jadval). Ko'rib turganimizdek, avvalgi ishlanmalar mualliflarining mualliflik dasturlari asosida olib borilgan ishga nisbatan aniq ijobiy dinamika ko'zga tashlanadi.

2-jadval.

Talabalarning turli xil kontingent bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishga bo'lgan o'zlarining tayyorgarliklarini mustaqil baholashlari, ball

Kontingent	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari	2,79	2,60
Fakultetlararo talabalari	2,80	2,74

Birinchi navbatda shuni e'tirof etish joizki, tajriba guruhi talabalarining barcha kontingent bo'yicha pozitsiyalari bir biriga yaqinlashdi. Faoliyat aynan o'yin ishtirokchilarining turli xil kontingenti bilan pedagogik vaziyatni tashkil qila olish ko'nikmasini egalashga qaratilgandir.

Pedagogik tajriba yakunlariga ko'ra yana shu narsa aniqlandiki, harakatli o'yinlardan maqsadli foydalanish tabaqalashtirish holda bo'lishi kerak va bunday tabaqalashtirish sport takomilashuvi yuqorilab borgan sari yanada yaqqolroq bo'lib borishi kerak (3-jadvalga qarang).

3-jadval.

Pedagogik tajribi yakunlari bo'yicha talabalarning harakatli o'yinlardan foydalanishga bo'lgan yondashuvlarining qiyosiy baholari, %

Mashg'ulotning turli bosqichlarida harakatli o'yinlardan maqsadli foydalanishni baholash	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
U barcha bosqichlarda yagona; U o'ziga xos xususiyatlarga; boshlansiz tayyorgarlik bosqichida sport takomilashuvi bosqichida barcha bosqichlarda.		



Tajriba guruhida, nazorat guruhiga qaraganda, harakatli o'yinlarni aniq bir sport turini egallashda pedagogik jarayon samaradorligini oshirishning muhim uslubi deb hisoblaydi gaplar ulushi ikki barovar kupaydi — 29,2% dan 62,6% gacha. Tadqiqot guruhlarida ularning sikl tugashi bilan harakatli o'yinlarni yangilashga tayyorliklari borasida ham o'ta muhim farqlar aniqlandi (4-jadvalga qarang). Ko'rib turganimizdek, buning dasturimiz bo'yicha ishlagan talabalarning ko'rsatkichlari nazorat guruhi ko'rsatkichlaridan

ustun. Buning ustiga, farq jiddiy. Harakatli o'yinlarni pedagogik vaziyatga moslashtirishga bo'lgan har xil darajadagi sub'ektiv tayyorgarlik tajribi guruhida 11,2% ga yuqoriroq, buning ustiga, yanada yuqori darajadagi tayyorgarlik deyarli ikki barovar yuqori. Talabalar innovatsion dastur asosida ishlash natijalarida ishga tayyorgarlikni nafaqat yaxshi, balki tezroq amalga oshira boshladilar: tajriba guruhida talabalarning ustidan ikkitasiga bunday talabalar beshtada ikkita bo'lib chiqadi.

4-jadval.

Talabalarining harakatli o'yinlarning sikl tugashi bilan pedagogik vaziyatga taalluqli holda ishlab chiqish yoki avvaldan ma'lumlarini yangilashga bo'lgan tayyorliklarini mustaqil baholashlari, %

Talabalarining fikr-mulohazalari	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Ha, bajara olaman	
	Yo'q bajara olamayman	
	Aytishga qiynalaman	
	Yo'q, bajara olamayman	

Talabalarining olinadigan axborotning mazmunini arzal ko'rishlari to'g'risidagi ma'lumotlar muhim ko'rsatkich bo'ldi: agar nazorat guruhi kontingenti (70,8%) uslubiy qullanmalar yoki to'plamlar shaklida berilgan, avvaldan tayyorlab qo'yilgan o'ziga xos "kataloglar bo'yicha har xil maqsadlar uchun o'yinlarni tanlab olish tamoyillariga o'qituvchi aniq bir o'yinni o'rgatishida mundan har xil pedagogik vazifa quyilgan pedagogik jarayonda foydalanishida shu o'yinning xususiyatlarini tushuntirib berishini xohlashsa 16,74% tajriba guruhi talabarlari 58,3% hollarda nazorat guruhida bundaylar faqat 12,5% tashkil etdi. Ko'rib turganimizdek, xatto moslashtirishi tamoyilini o'tkazishda, biroq harakatli o'yinlarni ishchi guruhlar shaklida tizimlashtirishga bo'lgan an'anaviy yondashuvlar saqlab qolinganda, shu orqali o'yinning yaxlitligi va uning "ruhiyat" ni saqlab qolishiga o'rg'i bermasdan, balki uning tashkiliy jihatlariga e'tibor qaratilganda birinchi galda "Pedagogik texnologiyalarini" o'zlashtirishga bo'lgan ko'rsatma saqlab qominadi. Bunda "o'yinmadaniyatiga kirib borishi" kabi ijodiy jihatga va harakatli o'yinlarning imkoniyatlarini erkin o'zlashtirishga e'tibor berilmaydi.

Ixtisoslashgan kafedralar o'qituvchilari so'rovi shuni kursatdiki, talabalar innovatsion dastur asosida harakatli o'yinlar kursi o'tgandan yogich o'zlarining asosiy ixtisosliklariga yanada ijodiy munosabatda bo'la boshladilar, ko'p yillik mashg'ulot mizimida pedagogik vazifalarning o' yoki bu yechimini qabul qilish uchun asos izlab topishida yanada yuqori talablarni namoyon qila boshladilar.

Xulosa. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha bo'lajak pedagoglarni tayyorlash jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanishga asoslangan innovatsion pedagogik yondashuvlarning yuqori samaradorligini tasdiqladi. O'tkazilgan pedagogik tajriba harakatli o'yinlarni tizimli, maqsadli va tabaqalashtirilgan holda qo'llash talabalarining jismoniy rivojlantiruvchi faoliyat bo'yicha amaliy ko'nikmalarini shakllantirish, pedagogik vaziyatlarni loyihalash hamda turli kontingent bilan ishlashga bo'lgan kasbiy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Aniqlanishicha, innovatsion dastur asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarining o'quv faoliyatiga ijodiy munosabatini kuchaytirib, qo'shimcha axborot manbalaridan foydalanish faolligini oshiradi hamda nazariy va amaliy bilimlarning uzviyligini ta'minlaydi. Shuningdek, harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik vaziyatlarga moslashtirilgan mexanizmlarini ishlab chiqish va ularni sport tayyorgarligining turli bosqichlariga muvofiq yangilab borish zarurligi ilmiy jihatdan asoslandi. Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlardan foydalanishga yo'naltirilgan pedagogik texnologiyalar bo'lajak jismoniy tarbiya va sport pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, ularning mustaqil qaror qabul qilish, ijodiy fikrlash va pedagogik jarayon samaradorligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risidagi farmoni, PF-158-son



//O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami. <https://lex.uz/docs/6600413>

2. K.B.Балдаев. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. автореф. кан. ... пед. наук. – М.: 2016. – 22 с.

3. T.S.Usmonxo'jayev, X.Meliyev. Milliy harakatli o'yinlar. – Toshkent. O'zkitobsavdonashriyoti, 2000. – 125 b.

4. T.S.Usmanxodjayev, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o'yinlar. – Toshkent. IQTISOD-MOLIYA, 2015. – 300 b.

5. F.Xo'jayev, K.D.Rahimkulov. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubi. – T.: Cho'lpon nashriyoti, 2011. – 210 b.

6. F.Xo'jayev, K.D.Raximkulov, V.V.Nigmanov. Sport va harakatli o'yinlar, o'qitish uslubi. – Toshkent. TDPU, 2008. – 141 b.

7. B.I.Ne'matov. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubi. – Toshkent. Umid Design, 2021. – 68 b.

8. B.I.Ne'matov. Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubi. – T.: Umid Design, 2024. – 184 b.

9. B.I.Ne'matov. Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish. – Namangan. Ta'lim tadqiqotlari akademiyasi, 2024. – 110 b.

10. Б.И.Нематов. Учёт фактора степени биологического развития учащихся общеобразовательных школ //Maktab va hayot. Ilmiy-metodik jurnal. – Toshkent. 2021. № 4 (160). 39-40 b.



Международный университет туризма и гостеприимства, г.

С.Х.Ерназаров

Туркестан, Казахстан

Медицинский университет Астана, г.

С.Ж.Сыздыкова

Астана, Казахстан

ЛОГИКО-СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Аннотация

В статье представлена логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации с учётом современных требований соревновательной деятельности и изменений регламента United World Wrestling (UWW, 2024–2025 гг.), направленных на интенсификацию поединка и повышение плотности технико-тактических действий (ТТД).

Ключевые слова: борцы вольного стиля высокой квалификации; специальная выносливость; логико-содержательная модель; четырёхчастная структура занятия; анаэробно-гликолитическая устойчивость; управление утомлением; технико-тактические действия.

Annotation

Maqolada erkin kurash bo'yicha yuqori malakali sportchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishning mantiqiy-mazmuniy modeli keltirilgan bo'lib, u zamonaviy musobaqa faoliyati talablari hamda United World Wrestling (UWW, 2024–2025 yy.) reglamentidagi o'zgarishlarni hisobga oladi. Ushbu o'zgarishlar bellashuvni intensivlashtirish va texnik-taktik harakatlar (TTH) zichligini oshirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: erkin kurash bo'yicha yuqori malakali sportchilar; maxsus chidamlilik; mantiqiy-mazmuniy model; mashg'ulotning to'rt qismli tuzilishi; anaerob-glikolitik barqarorlik; charchoqni boshqarish; texnik-taktik harakatlar.

The article presents a logical-content model for developing special endurance in highly qualified freestyle wrestlers, taking into account modern requirements of competitive activity and changes in the regulations of United World Wrestling (UWW, 2024–2025), aimed at intensifying bouts and increasing the density of technical and tactical actions (TTA).

Keywords: highly qualified freestyle wrestlers; special endurance; logical-content model; four-part training session structure; anaerobic-glycolytic endurance; fatigue management; technical and tactical actions.

Введение. Современная вольная борьба характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, ростом плотности технико-тактических действий (ТТД) и сокращением интервалов восстановления в структуре поединка.

Изменения регламента United World Wrestling (UWW, 2024–2025 гг.), включая ужесточение критериев пассивности, внедрение 30-секундного периода активности и двухдневный формат соревнований с повторным взвешиванием, повышают требования к функциональной устойчивости борцов высокой квалификации и к их восстановительным возможностям в рамках соревновательного дня. В этих условиях

специальная выносливость приобретает выраженный интегративный характер: она отражает способность спортсмена сохранять скоростно-силовую мощь, координационную устойчивость и точность технико-тактических решений при выраженном метаболическом напряжении. По данным Р. Н. Апойко, современная модель поединка характеризуется повышением плотности активных эпизодов и снижением возможностей для тактической стабилизации, что усиливает роль подготовки к работе на фоне кумулятивного утомления.

Классическая трёхчастная структура тренировочного занятия, обоснованная Л. П. Матвеевым, Н. Г. Озолиным и В. Н.

