



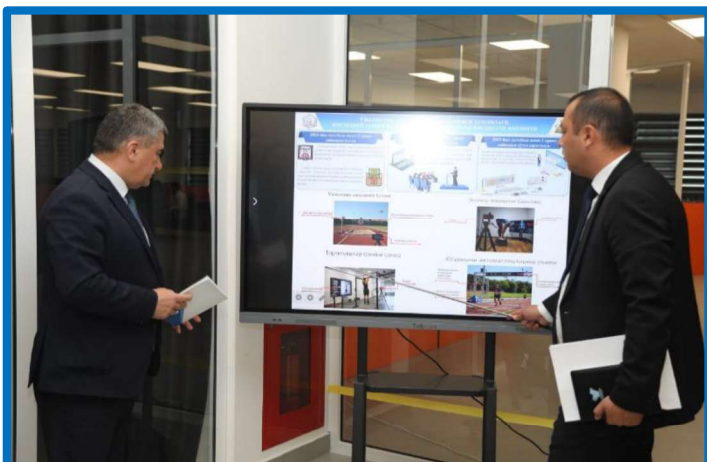
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





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.Egamonov - 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





Xulosa. Para-o'qotuvchilar tayyorgarligida sport natijasi yakuniy ochko bilan emas, balki tana holati, qurolni boshqarish, nishonga yo'naltirish, nafas, diqqat va psixofunksional barqarorlikning o'zaro uyg'unligi bilan belgilanadi. SH1 va SH2 sport klasslariga mansub para o'qotuvchilar tayyorgarligida texnik-taktik, funksional biome-xanik, koordinatsion va psixologik ko'rsatkichlarni yagona integral nazorat tizimida baholash zarur. SCATT tizimi para-o'qotuvchilarda nishonga yo'naltirish traektoriyasi, qurol tebranishi, o'q uzish lahzasi va seriyalar barqarorligini baholovchi texnik-taktik nazorat vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega. Funksional-biome-xanik nazorat vositalari, jumladan miografiya, sEMG, G-WALK yoki stabiloplatforma, SH1 va SH2 sportchilarida tana-qurol-tayanch tizimi barqarorligini baholash imkonini beradi. Psixotestlar sportchining xavotir, diqqat, emotsional barqarorlik, musobaqaviy ishonch va o'zini boshqarish ko'rsatkichlarini aniqlashda muhim vosita hisoblanadi. Integral nazorat konturlari para-o'qotuvchilar mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, texnik xatolarni aniqlash, funksional holatni baholash va musobaqa sharoitida barqaror natijaga erishish uchun ilmiy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
2. Yevseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. Moskva: Sport, 2016.
3. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Champaign: Human Kinetics, 2011.
4. Newell K.M. Constraints on the development of coordination. In: Wade M.G., Whiting H.T.A. Motor Development in Children. Dordrecht: Martinus Nijhoff, 1986.
5. Latash M.L. Fundamentals of Motor Control. San Diego: Academic Press, 2012.
6. Wulf G. Attention and Motor Skill Learning. Champaign: Human Kinetics, 2007.
7. Davids K., Button C., Bennett S. Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach. Champaign: Human Kinetics, 2008.
8. International Paralympic Committee. Athlete Classification Code. Bonn: IPC, 2015.
9. SCATT. Electronic shooting training systems: user and technical materials.
10. Muradov F. Para-o'qotuvchilarni mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga integral tayyorlash bo'yicha tadqiqot materiallari. Toshkent, 2026.



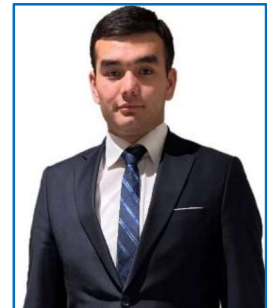
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari p.f.d (DSc) dotsent

M.M.Azizov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

M.O.Qurbonov

Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: 93 574 22 87

TALABA-YOSH SPORTCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGIDA FUNKSIONAL HOLATINI KOMPLEKS BAHOLASHGA MO'LJALLANGAN INTELLEKTUAL DASTURIY TA'MINOTNI ISHLAB CHIQUISH

Аннотация

В данной статье рассмотрены вопросы разработки интеллектуального программного обеспечения, предназначенного для комплексной оценки функционального состояния студентов-спортсменов в период предсоревновательной подготовки. В ходе исследования осуществлялся мониторинг показателей сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, физической работоспособности и процессов восстановления. Разработанное программное обеспечение позволило анализировать индивидуальные показатели, оптимизировать тренировочные нагрузки и повышать спортивную результативность. По результатам эксперимента установлено значительное улучшение функциональных показателей у спортсменов, использовавших данную систему.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, предсоревновательная подготовка, функциональное состояние, интеллектуальное программное обеспечение, диагностика, мониторинг, физическая работоспособность, восстановительный процесс.

Annotation

Mazkur maqolada talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, jismoniy ish qobiliyati hamda tiklanish jarayonlari monitoring qilindi. Ishlab chiqilgan dasturiy ta'minot individual ko'rsatkichlarni tahlil qilish, mashg'ulot yuklamlarini optimallashtirish va sport natijadorligini oshirish imkonini berdi. Tajriba natijalariga ko'ra, dasturdan foydalangan sportchilarda funksional ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi.

Kalit so'zlar: talaba-yosh sportchilar, musobaqa oldi tayyorgarlik, funksional holat, intellektual dasturiy ta'minot, diagnostika, monitoring, jismoniy ish qobiliyati, tiklanish jarayoni.

This article discusses the development of intelligent software designed for the comprehensive assessment of the functional state of student-athletes during the pre-competition training period. During the research, indicators of the cardiovascular system, respiratory system, physical performance, and recovery processes were monitored. The developed software made it possible to analyze individual indicators, optimize training loads, and improve sports performance. According to the experimental results, significant improvements in functional indicators were observed in athletes who used the software system.

Keywords: student-athletes, pre-competition training, functional state, intelligent software, diagnostics, monitoring, physical performance, recovery process.



Kirish. Bugungi kunda sport sohasida raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt va avtomatlashtirilgan monitoring tizimlaridan foydalanish sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, talaba-yosh sportchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash jarayonida ularning funksional holatini muntazam nazorat qilish, jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasini aniqlash hamda individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish zamonaviy sport pedagogikasi oldidagi ustuvor vazifalardan hisoblanadi. Talaba-yosh sportchilar organizmi yuqori jismoniy yuklamalar, o'quv jarayoni va psixosotsial zo'riqish ta'sirida faoliyat yuritadi. Shu sababli ularning musobaqa oldi davridagi yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, tezkor tiklanish ko'rsatkichlari, chidamlilik va ish qobiliyati darajasini ilmiy asosda baholash zarur bo'ladi. An'anaviy nazorat usullarida olingan ma'lumotlarni qayta ishlash ko'p vaqt talab qiladi, inson omili ta'siri yuqori bo'ladi va natijalar har doim ham aniq bo'lmazligi mumkin. Shu bois talaba-yosh sportchilarning funksional holatini kompleks baholovchi intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish sport amaliyotida dolzarb masalalardan biridir.

Mavzuning dolzarbligi. Sport natijalarining o'sib borishi, musobaqalardagi raqobatning kuchayishi va mashg'ulot yuklamalarining jadallashuvi sportchilar organizmiga yuqori talablarni qo'ymoqda. Talaba-yosh sportchilar esa bir vaqtning o'zida ta'lim jarayoni va sport faoliyatini uyg'un olib borayotganligi sababli ularda ortiqcha charchash, funksional pasayish, tiklanish jarayonining sekinlashuvi kabi holatlar ko'proq kuzatiladi.

Musobaqa oldi davri sportchi tayyorgarligining eng mas'uliyatli bosqichi bo'lib, aynan shu davrda funksional holatning optimal darajaga yetkazilishi natijadorlikni belgilaydi. Agar sportchining funksional tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, musobaqa natijalari pasayadi, jarohatlanish xavfi ortadi va psixologik barqarorlik izdan chiqadi.

Mavzuning dolzarbligi quyidagi jihatlar bilan izohlanadi: sportchilar funksional holatini tezkor va aniq diagnostika qilish zarurati; individual mashg'ulot yuklamalarini belgilash ehtiyoji; ortiqcha yuklama va charchashning oldini olish; tiklanish jarayonini nazorat qilish; sport natijalarini prognozlash imkoniyatini yaratish; sun'iy intellekt

texnologiyalaridan sport sohasida samarali foydalanish zarurati. Shu nuqtai nazardan, intellektual dasturiy ta'minot yaratish nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyatga ham ega hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonida funksional holatini kompleks baholash, monitoring qilish va mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga xizmat qiluvchi intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish hamda uning samaradorligini tajriba asosida aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Talaba yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonida funksional holatini baholashga oid ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish hamda mavjud diagnostika yondashuvlarini o'rganish. Talaba yosh sportchilarning yurak-qon tomir, nafas olish tizimi va jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichlarini kompleks monitoring qilishga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minot modelini ishlab chiqish. Ishlab chiqilgan dasturiy ta'minotni tajriba-sinov jarayonida amaliyotga joriy etish hamda uning sportchilarning funksional tayyorgarligi va tiklanish ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash. Tadqiqot natijalari asosida talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi: pedagogik kuzatuv; funksional diagnostika testlari; yurak urish chastotasi monitoringi; spirometriya; Ruffe testi; Garvard step-testi; statistik tahlil; taqqoslash va modellashtirish metodlari. Tadqiqotda 18–23 yoshdagi 30 nafar talaba-yosh sportchi ishtirok etdi. Ular tajriba guruhi (15 nafar) va nazorat guruhi (15 nafar)ga ajratildi. Tajriba guruhi mashg'ulot jarayonida ishlab chiqilgan dasturiy ta'minotdan foydalandi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Ishlab chiqilgan intellektual dasturiy ta'minot sportchilarning yurak urish chastotasi, arterial bosim, kislorod sig'imi, tiklanish vaqti, chidamlilik ko'rsatkichlari hamda umumiy funksional indeksini avtomatik tahlil qildi. Tizim sportchining individual ma'lumotlari asosida tavsiyalar berdi.

Tadqiqot boshida har ikki guruh ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'ldi. 12 haftalik tajribadan so'ng tajriba guruhida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.



Talaba-yosh sportchilarning funksional ko'rsatkichlari (tajribadan oldin)

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Yurak urish chastotasi (marta/min)	78.4 ±1.2	79.1 ±1.4
Sistolik bosim (mm.sim.ust.)	124.6 ±2.1	123.9 ±2.0
O'pkaning hayotiy sig'imi (ml)	3920 ±85	3895 ±82
Rufye indeksi	10.8 ±0.4	10.6 ±0.3
Tiklanish vaqti (sek.)	178 ±6	181 ±5

Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida olingan natijalar talaba-yosh sportchilarning funksional ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida sezilarli farq yo'qligini ko'rsatdi. Yurak urish chastotasi, arterial bosim, o'pkaning hayotiy sig'imi, Rufye indeksi hamda tiklanish vaqti ko'rsatkichlari deyarli bir xil darajada qayd etildi. Bu holat guruhlar teng sharoitda shakllantirilganligini va tadqiqotning

ilmiy xolisligini ta'minlashini anglatadi. Dastlabki ko'rsatkichlar sportchilarning o'rtacha funksional tayyorgarlik darajasini ifodalaydi. Shuningdek, bu natijalar keyingi bosqichdagi o'zgarishlarni aniq baholash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Umuman olganda, boshlang'ich holat sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional imkoniyatlari bir xil darajada ekanligini tasdiqlaydi.

2-jadval

Tajribadan keyingi funksional ko'rsatkichlar dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Yurak urish chastotasi (marta/min)	75.8 ±1.1	70.6 ±1.0
Sistolik bosim (mm.sim.ust.)	121.5 ±1.9	117.2 ±1.8
O'pkaning hayotiy sig'imi (ml)	4010 ±80	4285 ±76
Rufye indeksi	9.7 ±0.3	7.4 ±0.2
Tiklanish vaqti (sek.)	165 ±5	139 ±4

Natijalarga ko'ra, tajriba guruhida yurak urish chastotasi 10.7% ga kamaydi, o'pkaning hayotiy sig'imi 10% ga oshdi, Rufye indeksi sezilarli yaxshilandi va tiklanish vaqti 23% ga qisqardi. Bu holat shuni ko'rsatadiki, intellektual dasturiy ta'minot yordamida mashg'ulot yuklamalarini individual boshqarish sportchilar organizmining moslashuv imkoniyatlarini oshiradi. Dastur charchash darajasini oldindan aniqlab, murabbiyga yuklamani kamaytirish yoki oshirish bo'yicha tavsiya beradi. Nazorat guruhida ham ijobiy siljishlar kuzatildi, ammo ular ancha past bo'ldi. Bu esa an'anaviy mashg'ulot usullari bilan taqqoslaganda raqamli monitoring tizimi samaraliroq ekanligini tasdiqlaydi. Shuningdek, dastur sportchilarning kunlik holati, uyqu sifati, subyektiv charchoq darajasi va mashg'ulot natijalarini umumlashtirib, keyingi kun yuklamasini tavsiya qildi. Bu esa ortiqcha zo'riqishning oldini oldi.

Xulosa. Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi: Dastur sportchilarning

funksional holatini tezkor, aniq va kompleks baholash imkonini berdi. Individual yuklamalarni rejalashtirish natijasida sportchilarning ish qobiliyati oshdi. Tiklanish jarayoni tezlashdi va charchash darajasi kamaydi. Musobaqa oldi davrida optimal funksional tayyorgarlikka erishildi. Sport mashg'ulotlarida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish istiqbolli yo'nalish ekanligi isbotlandi. Kelgusida ushbu dasturiy ta'minotni mobil platformaga moslashtirish, biometrik sensorlar bilan integratsiya qilish hamda sport turlariga mos alohida modullar yaratish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020.
2. Yusupov Sh.Sh. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Karumov I.R. Sportchilarni tayyorlash jarayonida funksional holatni baholash. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
4. Rahimov B.B. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va nazorati. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2018.



5. Sultanov M.M. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.

6. Mirzaev O.A. Sport tibbiyoti asoslari. – Toshkent: Tib nashr, 2020.

7. Sobirov N.N. Talaba sportchilarning funksional tayyorgarligini baholash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2021.

8. Alimuhamedov F.F. Jismoniy yuklamalarni boshqarish va nazorat qilish. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.

9. Petrov V.V. Физиология спорта. – Москва: Спорт, 2018.

10. Kuznetsov A.A. Современные технологии спортивной подготовки. – Москва: Физическая культура, 2020.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: jamshid-0505@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор, кафедра «Теория и методика физической культуры, спорта», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Д.Х.Умаров

Чирчик, Узбекистан

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ

Аннотация

В представленной статье рассматриваются актуальные для спортивной гимнастики вопросы разработки и реализации программ по интегральной подготовке высококвалифицированных гимнастов. Особо выделен базовый вид интегральной подготовки, а именно технической, её основные компоненты, от уровня подготовленности которых напрямую зависит соревновательная надёжность комбинаций и исполнительское мастерство гимнаста в предстоящем олимпийском цикле. Излагая вопрос об интегральной подготовке автор справедливо подчеркнул, что "невнимание к разработке и обоснованию этого вида подготовки не позволяет во многих случаях находить оптимальное решение задач тренировки".

Ключевые слова: педагогический процесс, технологические компоненты, корреляционный анализ, факторный анализ, средства подготовки, интегральная подготовка, техническая подготовка, двигательная подготовка, функциональная подготовка

Annotation

Mazkur maqolada sport gimnastikasida yuqori malakali gimnastlarning integral tayyorgarligini ishlab chiqish va amalga oshirishga oid dolzarb masalalar ko'rib chiqilgan. Integral tayyorgarlikning asosiy turi sifatida, ayniqsa, texnik tayyorgarlik alohida ajratib ko'rsatilgan bo'lib, uning asosiy komponentlari darajasi gimnastning kelgusi Olimpiya siklida musobaqa kombinatsiyalarining ishonchiligi va ijro mahoratiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Integral tayyorgarlik masalasini yoritishda muallif asosli ravishda shuni ta'kidlaydiki, "ushbu tayyorgarlik turini ishlab chiqish va ilmiy asoslashga yetarli e'tibor qaratilmasligi ko'plab holatlarda mashg'ulot vazifalarini optimal hal etishga imkon bermaydi".

Kalit so'zlar: pedagogik jarayon, texnologik komponentlar, korrelyatsion tahlil, faktor tahlili, tayyorgarlik vositalari, integral tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, harakat (motor) tayyorgarligi, funksional tayyorgarlik.

The present article discusses the issues of development and implementation of programs for the integral training of highly qualified gymnasts that are relevant for artistic gymnastics. The basic type of integral training, namely technical, its main components, the level of preparedness of which directly affects the competitive reliability of combinations and the performance skills of a gymnast in the upcoming Olympic cycle, is highlighted. Outlining the issue of integral training, the author rightly emphasized that "lack of attention to the development and justification of this type of training does not allow in many cases to find the optimal solution to training problems."

Keywords: pedagogical process, technological components, correlation analysis, factor analysis, means of training, integral training, technical training, motor training, functional training.

Сущность интегральной подготовки в спорте. По мнению Л.Я.Аркаева (1), И.А.Винер-Усмановой (2), Л.П.Матвеева (3), Д.Х.Умарова (5), М.Н.Умарова и Д.Х.Умарова (7) интегральная подготовка характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности — технической, физической, тактической, психологической, функциональной и служит объединяющей и, пожалуй, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

В.Н. Платонов (4) отмечает, что "под интегральной подготовкой следует понимать процесс, направленный на объединение, координацию и реализацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качества и способностей, обеспечиваемых применением узконаправленных средств, носящих аналитический характер и по своей структуре не всегда в полной мере отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности".

Таблица 1

Технологические компоненты интегральной подготовки

Распределение технологических компонентов интегральной подготовки на основе их перспективно-прогностической значимости		Уровень значимости компонентов интегральной подготовки
1	Система отбора в команду: к основным показателям подготовленности, которые необходимо учитывать при отборе, относятся: спортивный результат, степень	$r=0.90-0.955$

