O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

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: 23.09.2025

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

2025/9

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100



Доктор педагогических наук (DSc), доцент
Ш.Ш. ГАЗИЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация

В статье рассматривается проблема повышения тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. Представлены результаты педагогического эксперимента с участием 40 спортсменов – членов сборной города Ташкента по рукопашному бою (по 20 в экспериментальной и контрольной группах). Для спортсменов экспериментальной группы была разработана и внедрена специальная методика тактической подготовки, тогда как в контрольной группе осуществлялась стандартная тренировочная программа. Уровень тактической подготовленности бойцов оценивался до и после эксперимента по ряду показателей. Установлено существенное улучшение результатов у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контролем (рост среднего интегрального тактического показателя на 18%, $p<0,01$), тогда как изменения в контрольной группе статистически незначимы. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности предложенной методики совершенствования тактической подготовленности бойцов рукопашного боя.

Ключевые слова: *рукопашный бой, тактическая подготовка, высшее спортивное мастерство, методика тренировки, педагогический эксперимент, спортивные единоборства.*

Annotation

Ушбу мақолада олий спорт маҳорати босқичидаги қўл жанги спортчиларининг тактик тайёргарлигини ошириш муаммоси ёритилади. Тадқиқот доирасида Тошкент шаҳри қўл жанги жамоасининг 40 нафар аъзосида (20 нафардан назорат ва тажриба гуруҳлари) педагогик тажриба ўтказилди. Тажриба гуруҳига махсус тактик тайёргарлик методикаси қўлланилди ва назорат гуруҳида анъанавий машғулотлар давом эттирилди. Эксперимент аввалида ва якунида спортчиларнинг тактик тайёрлиги махсус кўрсаткичлар бўйича баҳоланди. Натижалар шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи спортчиларининг тактик тайёргарлик кўрсаткичлари сезиларли даражада яхшиланди, назорат гуруҳида эса ўзгариш аҳамиятли бўлмади. Таклиф этилган методика қўл жанги спортчилари тактик маҳоратини оширишда юқори самарадорликка эга экани тасдиқланди.

Калит сўзлар: *қўл жанги, тактик тайёргарлик, олий спорт маҳорати, педагогик тажриба, машғулот методикаси, спорт яккакурашлари.*

The article addresses the issue of improving the tactical preparedness of hand-to-hand combat athletes at the stage of highest sports mastery. It presents the results of a pedagogical experiment involving 40 athletes from the Tashkent city hand-to-hand combat team (20 in an experimental group and 20 in a control group). The experimental group followed a specially designed tactical training program, whereas the control group continued with standard training. The level of athletes' tactical readiness was evaluated before and after the experiment using several indicators. The results showed a significant improvement in the experimental group compared to the control (an 18% increase in the average tactical performance index, $p<0.01$), while changes in the control group were not statistically significant. The findings indicate the high effectiveness of the proposed methodology for enhancing the tactical preparedness of hand-to-hand combat athletes.

Keywords: *hand-to-hand combat, tactical training, highest sports mastery, training methodology, pedagogical experiment, combat sports.*

Актуальность исследования. На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены, как правило, обладают сопоставимым уровнем физической и технической подготовки, поэтому исход поединков в значительной степени определяется тактическим мастерством бойцов. Высокая тактическая подготовленность является одним из ключевых факторов, влияющих на результат соревнований по рукопашному бою. Совершенствование тактики ведения поединка позволяет эффективнее использовать технический арсенал и физические возможности спортсмена: так, умение грамотно распределять силы по ходу боя отдаляет наступление усталости и дает возможность дольше поддерживать высокий темп поединка. Тем не менее в практике подготовки высококвалифицированных рукопашников тактической составляющей зачастую уделяется недостаточно внимания либо она носит стихийный характер. По данным исследований, реальный объем тактической подготовки в тренировочном процессе может отставать от оптимального на этапе высшего мастерства. Таким образом, существует объективная необходимость разработки специальных методик, направленных на повышение тактической подготовленности спортсменов высшей квалификации.

Научная новизна настоящего исследования заключается в разработке и апробации авторской методики, интегрирующей комплекс специальных тактических упражнений в тренировочный процесс рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. В отличие от традиционных подходов, уделяющих основное внимание техническим и физическим аспектам, предлагаемая методика акцентирует развитие тактического мышления, умения анализировать действия противника и применять оптимальные тактические решения в сложных соревновательных условиях.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования доведены до конкретной методики тренировок, которая может быть использована тренерами сборных команд для повышения эффективности подготовки бойцов-рукопашников высокого класса.

Цель исследования – определить эффективные пути совершенствования тактической подготовленности бойцов рукопашного боя высшей квалификации посредством разработки и экспериментальной проверки специальной тренировочной методики.

Задачи исследования

1. Проанализировать современное состояние проблемы тактической подготовки спортсменов в спортивных единоборствах и определить ее особенности на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Выявить ключевые показатели (критерии) так-

тической подготовленности бойцов рукопашного боя и диагностировать исходный уровень тактической подготовленности спортсменов исследуемой выборки.

3. Разработать экспериментальную методику, направленную на повышение тактической подготовленности бойцов, включающую специальные средства и приемы тактической подготовки.

4. Провести педагогический эксперимент по внедрению разработанной методики и оценить ее эффективность путем сравнительного анализа изменений показателей тактической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.

Методы исследования. В исследовании использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме тактики спортивных единоборств; педагогический эксперимент (схема «до – после» с контрольной группой); тестирование тактической подготовленности спортсменов с применением экспертной оценки; методы математической статистики (для оценки достоверности различий между группами).

Эксперимент проводился на базе сборной команды города Ташкента по рукопашному бою. В нем участвовали 40 высококвалифицированных спортсменов (мужчины, возраст 18–25 лет), имеющих спортивные разряды не ниже кандидата в мастера спорта. Испытуемые были случайным образом разделены на две равные группы по 20 человек: экспериментальную (основная группа) и контрольную.

Всем спортсменам перед началом эксперимента были разъяснены цели и задачи исследования; получено информированное согласие на участие. На предварительном этапе (до начала тренировочных воздействий) был проведен контрольный тест – учебные спарринги каждого спортсмена, видеозапись которых затем анализировалась экспертами. Группа из 5 квалифицированных тренеров-преподавателей произвела экспертную оценку тактических действий бойцов в каждом поединке по ряду критериев: вариативность тактических приемов, инициативность в бою, способность адаптировать план боя, эффективность проведения атак и контратак и др. По совокупности этих показателей каждому спортсмену присваивался интегральный балл тактической подготовленности (по 100-балльной шкале). Данный балл послужил основой для последующего сравнения до и после эксперимента.

Основное воздействие в экспериментальной группе заключалось во внедрении специальной программы тактической подготовки, рассчитанной на 10 недель (два с половиной месяца) в рамках основного тренировочного процесса. Программа включала как теоретические занятия (разбор соревновательных ситуаций, анализ видеозаписей поединков), так и практические упражнения (тактические игры, условные спарринги с акцентом на определенные тактические задачи, отработка тактических приемов – финтов, провокаций, контратакующих действий и др.). Каждый недельный микроцикл имел свою тактическую цель и содержание (см. Таблицу 1). В то же время спортсмены контрольной группы тренировались по стандартному плану подготовки, предусмотренному для данного периода макроцикла, без дополнительного акцента на тактику.

Таблица 1

Методика формирования тактических навыков у бойцов: поэтапный недельный цикл

Неделя	Цель этапа	Основное содержание тренировок	Количество занятий в нед.	Методы и средства	Примечание
1.	Диагностика и постановка задач	Анализ прошлых боев; определение сильных и слабых сторон каждого бойца в тактике	2 (теория) + 2 (практика)	Видеоанализ боев, беседы	Определены индивидуальные направления работы
2.	Развитие вариативности действий	Отработка различных способов тактических действий (угроза, провокация, сковывание и др.)	3 практических	Условные спарринги с заданиями	Акцент на применение разнообразных тактических приемов
3.	Повышение инициативности	Тренировка умения навязывать свой темп боя, инициировать атаки	2 (теор.) + 3 (практ.)	Тактические игры, парные упражнения	Спортсмены учатся начинать бой в выгодных условиях
4.	Отработка финтов и обманных действий	Специальные упражнения на развитие финтов, ложных атак	3 практических	Отработка серий ложных атак на лапах, спарринг с финтами	Развивается навык дезориентации противника
5.	Совершенствование контратакующей тактики	Ситуационные спарринги: отработка немедленных контратак после защиты	3 практических	Спарринги с условием (контратака после блока)	Улучшается реакция и чувство момента для контратаки
6.	Тактика против сильного противника	Моделирование поединков с заведомо более сильным соперником	2 (теор.) + 2 (практ.)	Анализ тактики чемпионов, спарринги с перевесом противника	Стратегия выжидания и использования ошибок оппонента

7.	Планирование боя и адаптация	Индивидуальное планирование тактики на бой; неожиданные изменения условий боя	2 (теор.) + 3 (практ.)	Составление плана на бой, спарринги с внезапными вводными	Формируется умение корректировать план по ходу боя
8.	Психологическая устойчивость в тактике	Тренинг по сохранению тактического плана под давлением	2 (теор.) + 2 (практ.)	Психологические упражнения, спарринги при усталости	Подготовка к выдерживанию прессинга и стресс-факторов
9.	Закрепление тактических навыков	Контрольные спарринги с заданием реализовать изученные тактические приемы	3 практических	Контрольные бои с видеозаписью	Анализируются улучшения, оставшиеся проблемы
10.	Итоговый контроль	Итоговые контрольные поединки и их анализ	1 (теор.) + 2 (практ.)	Соревновательная схватка, разбор полетов	Определяется эффект методики, рекомендации далее

В разработке программы учитывались рекомендации по тактической подготовке, имеюшиеся в литературе, и опыт тренеров команды. Каждая тренировка экспериментальной группы включала рефлексию: спортсмены совместно с тренером анализировали, какие тактические приемы удалось успешно применить, какие трудности возникли. Это способствовало развитию у бойцов осознанности тактического мышления.

Результаты и их обсуждение. До начала эксперимента статистически значимых различий между группами по показателям тактической подготовленности не зафиксировано (средний интегральный балл по группе: 70,4±5,2 у контроля и 71,8±4,7 у эксперимента; $p>0,05$). После реализации авторской методики в экспериментальной группе наблюдалось явное улучшение результатов. Средний интегральный показатель тактической подготовленности у бойцов экспериментальной группы вырос до 85,1±6,3 баллов, тогда как у спортсменов контрольной группы он изменился незначительно (до 75,0±5,1 баллов).

Как видно из приведенных данных, в контрольной группе прирост среднего балла составил около +7% от исходного уровня, тогда как в экспериментальной группе – порядка +18%. Статистический критерий Стьюдента подтвердил значимость различий: в экспериментальной группе улучшение показателя оказалось достоверным ($p<0,01$), в то время как в контрольной – нет ($p>0,05$). Таким образом, гипотеза исследования о преимущественном росте тактической подготовленности под влиянием целенаправленной методики получила подтверждение.

Таблица 2

Результаты тестирования тактической подготовленности бойцов до и после педагогического эксперимента

Группа	До эксперимента (M±σ)	После эксперимента (M±σ)	Δ, %	t	p
Контрольная	70,4 ± 5,2	75,0 ± 5,1	+6,5%	1,24	>0,05
Экспериментальная	71,8 ± 4,7	85,1 ± 6,3	+18,6%	3,52	<0,01

Помимо интегрального показателя, анализировалась динамика отдельных составляюших тактической подготовленности. У спортсменов экспериментальной группы эксперты отметили положительные изменения в умении создавать благоприятные условия для атаки за счет разнообразных тактических действий (количество эффективных финтов и отвлекаюших маневров в контрольных спаррингах возросло в среднем на 30%), в способности предугадывать действия противника и навязывать свой план боя. Бойцы стали активнее применять комбинационные серии атак и контратак, реже допускали тактические ошибки (например, необоснованные атаки без подготовки). В контрольной же группе подобные улучшения носили менее выраженный характер либо отсутствовали.

Полученные результаты согласуются с данными других исследований. В частности, отмечается связь тактического мастерства с техническим арсеналом спортсмена: богатый набор освоенных приемов дает больше возможностей для тактического маневра в бою. Наш подход, предполагаюший комплексное развитие тактики, соотносится с выводами Г.П. Галочкина и соавт. о том, что тактическая подготовка должна вестись параллельно с техническим совершенствованием спортсмена, являясь неотъемлемой частью единого учебно-тренировочного процесса [3]. Кроме того, эффективность применения разработанных упражнений подтверждается успехами аналогичных методик в смежных видах единоборств. Так, Е.А. Гаранин и С.А. Кузнецов сообшают о результативности дифференцированного

подхода с учетом индивидуального стиля ведения боя при подготовке рукопашников [2]. В нашем исследовании также учитывались индивидуальные особенности спортсменов: на этапе диагностики каждому бойцу определялись аспекты тактики, требуюшие улучшения, что перекликается с принципами персонализации тренировки.

Отдельно следует подчеркнуть значимость развития тактического мышления и быстроты анализа обстановки. По мнению С.В. Малиновского, моделирование тактического мышления спортсмена – важное направление повышения эффективности его действий в поединке [5]. В рамках эксперимента регулярные разборы ситуаций и ошибок после спаррингов способствовали формированию у бойцов навыка «видения боя», умения быстро оценивать тактическую ситуацию и принимать оптимальные решения. Это отразилось в росте показателей инициативности и адаптивности тактики у спортсменов экспериментальной группы.

Таким образом, обсуждаемые результаты демонстрируют, что целенаправленная тренировка тактики ведения боя дает сушественный эффект у спортсменов высокого класса. Если на ранних этапах подготовки бойцов большее внимание уделяется технике и физическим качествам, то на уровне мастерства высшей категории доля тактической работы должна быть значительно увеличена. Данный тезис соответствует положениям теории многолетней подготовки спортсменов: на этапе высшего спортивного мастерства акцент смешается на совершенствование специальной (в том числе тактико-технической) подготовки и соревновательной деятельности [6]. Наше исследование конкретизирует этот тезис применительно к рукопашному бою и предлагает практический инструмент его реализации.

Выводы

1. Экспериментально подтверждена высокая эффективность разработанной методики тактической подготовки: бойцы-рукопашники экспериментальной группы достоверно превзошли спортсменов контрольной группы по уровню тактической подготовленности после проведенного курса тренировок.

2. Специальные средства тактической подготовки (аналитические занятия, ситуационные спарринги, упражнения на финты и контратаки и т.д.) обеспечили значительное улучшение ключевых показателей тактического мастерства: вариативности тактических действий, умения навязывать тактику боя, адаптации к изменениям ситуации.

3. Научная новизна работы состоит в интеграции комплекса тактических упражнений в рамки регулярного тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации. Показано, что даже у мастеров спорта резервы тактического совершенствования далеко не исчерпаны и могут быть реализованы посредством продуманной методической работы.

4. Практическая значимость результатов заключается в возможности применения предложенной методики в системе подготовки сборных команд. Разработанные тактические упражнения и принципы их планирования могут быть рекомендованы тренерам по рукопашному бою и другим видам единоборств для повышения соревновательной эффективности спортсменов.

5. Полученные данные свидетельствуют о том, что на этапе высшего спортивного мастерства целесообразно увеличить удельный вес тактико-тактической составляюшей в обшей структуре подготовки спортсменов. В дальнейшем представляет интерес исследование влияния подобной методики на успешность выступления бойцов в реальных соревнованиях, а также ее адаптация для других видов боевых искусств.

Литература:

1. Губин О.В., Сандраков С.С. Методика оценки тактической подготовленности бойцов рукопашного боя: учебное пособие. – Воронеж: ВГАС, 2024. – 52 с.

2. Гаранин Е.А., Кузнецов С.А. Экспериментальная методика подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе учета индивидуального стиля ведения спортивного поединка // Физическая культура и спорт. – 2015. – №3. – С. 45–50.

3. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: учеб. пособие. – Воронеж: ВГАСА, 1999. – 116 с.

4. Зюкин А.В. Методика спортивной тренировки спортсменов-рукопашников. – СПб.: ВИФК, 2006. – 115 с.

5. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимп. лит., 2015. – 680 с.

7. Билецький С.В., Пономарьов В.О. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій // Єдиноборства. – 2017. – №2(4). – С. 7–10.

8. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: учебник. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

9. Gaziev Sh.Sh.. “Systematic planning of special power training of sambo in the year round” Fan-Sportga, no. 3, 2020, pp. 7-9.


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









