3. Для каждого этапа предложены методические рекомендации, которые помогают выстроить цифровую трансформацию, снизить организационные риски и улучшить управленческие решения.

4. Ожидаемые результаты внедрения схемы включают сокращение времени ручной обработки данных, повышение точности нагрузки, снижение травматизма и перетренированности, а также повышение цифровой компетентности тренеров и удовлетворенности участников тренировочного процесса.

Литература:

1. Маткаримов, Р. М. (2021). Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари. Ташкент: O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI.

2. Сивохин, И. П., Скотников, В. Ф., Огиенко, Н. А., Маткаримов, Р. М., Бекмухамбетова, Л. С., & Белегов, А. Н. (2020). Совершенствование сложно-координационных двигательных действий с использованием биомеханических и математических методов исследования (на примере тяжелой атлетики). Fan – sportga, (4), 12–18.

3. Тоштурдиев, Ш. Х. (2022). Юқори малакали спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида оғир атлетика воситаларини қўллаш самарадорлиги. Fan – sportga, (7), 44–47.

4. Tropin, Y., Podhiranenko, L., Boychenko, N., Podrihalo, O., Volodchenko, O., Volskyi, D., & Roztorhui, M. (2023). Analyzing predictive approaches in martial arts research: A review of past and future trends. Sports Medicine, 53(1), 1–21.

5. Zhang, Y., Fu, P., Yu, Q., Niu, Q., Nie, D., Dou, X., & Zhang, X. (2025). The impact of precompetition state on athletic performance among track and field athletes using machine learning. Frontiers in Physiology, 16, 142–510.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
F.R. TURAYEV[1]
[1]Renessans ta’lim universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0010

YUQORI MALAKALI DZYUDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI BAHOLASH VA TAKOMILLASHTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Annotatsiya

Анализ научной литературы по данной теме показывает, что повышение уровня физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов непосредственно связано с эффективными методами и научно обоснованной системой тренировок. В исследованиях подчеркивается, что специфические технико-тактические особенности дзюдо, а также условия высокой конкуренции обусловливают необходимость комплексного развития физических качеств спортсменов.

Ключевые слова: *дзюдо, высококвалифицированные спортсмены, общая и специальная физическая подготовка, индивидуальный подход, тренировочные нагрузки, циклическое планирование, функциональный мониторинг, сила, выносливость, быстрота, ловкость, психофизическая подготовка, спортивные результаты.*

Abstract

Mazkur mavzu bo‘yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish samarali usullar va ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimiga bevosita bog‘liqdir. Tadqiqotlarda dzyudo sport turining o‘ziga xos texnik-taktik xususiyatlari hamda yuqori raqobat sharoitlari sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish zaruratini yuzaga keltirishi ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: *dzyudo, yuqori malakali sportchilar, jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, individual yondashuv, mashg‘ulot yuklamalari, siklik rejalashtirish, funksional monitoring, kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, psixofizik tayyorgarlik, sport natijalari.*

The analysis of scientific literature on this topic shows that improving the level of physical fitness of highly qualified judo athletes is directly related to effective methods and a scientifically grounded training system. Studies emphasize that the specific technical and tactical features of judo, as well as highly competitive conditions, necessitate the comprehensive development of athletes’ physical qualities.

Keywords: *judo, highly qualified athletes, general and special physical training, individual approach, training loads, cyclic planning, functional monitoring, strength, endurance, speed, agility, psychophysical training, sports performance.*

Dolzarbligi. Hozirgi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish bevosita sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘lib, ayniqsa dzyudo sport turida bu omil alohida ahamiyat kasb etadi. Dzyudo o‘zining murakkab texnik-taktik harakatlari, tezkor qaror qabul qilishni talab etuvchi vaziyatlari hamda yuqori darajadagi raqobat muhiti bilan ajralib turadi. Shu bois, yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish va takomillashtirish sport ilm-fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni faqat umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilangina cheklanmay, balki musobaqa faoliyatiga maksimal darajada mos keluvchi maxsus jismoniy tayyorgarlikni ham qamrab oladi. Xususan, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning o‘zaro uyg‘un va kompleks rivojlanganligi dzyudochilarning texnik-taktik mahoratini samarali namoyon etishida hamda musobaqa sharoitidagi o‘zgaruvchan vaziyatlarga tez moslashishida muhim omil hisoblanadi.

So‘nggi yillarda xalqaro miqyosda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik mezonlarini aniqlash, ularning rivojlanish dinamikasini o‘rganish hamda samarali mashg‘ulot tizimlarini ishlab chiqishga qaratilgan. Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, umumiy va

maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi optimal nisbatni aniqlash hamda ularning texnik-taktik faoliyatga ta’sirini chuqur o‘rganish masalalari hali ham to‘liq yechimini topmagan.

Nazariy manbalarda qayd etilishicha, sportchining jismoniy tayyorgarligi yuqori samaradorlikka faqat umumiy va maxsus tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘un, integratsiyalashgan holda tashkil etilishi orqali erishadi. Bu esa mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni optimallashtirish hamda individual yondashuvni qo‘llash zaruratini yuzaga keltiradi.

Shu nuqtai nazardan, yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks va ilmiy asosda takomillashtirish, zamonaviy mashg‘ulot metodlarini ishlab chiqish hamda ularning samaradorligini amaliy jihatdan asoslash bugungi kunning muhim ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligini ta’minlash, mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish hamda samarali mashg‘ulot usullarini ishlab chiqishdan iborat.

Yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlash jarayonida jismoniy tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyati ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda keng yoritilgan. Zamonaviy sport ilm-fanida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik darajasining uyg‘un rivojlanishiga bog‘liq ekanligi ta’kidlanadi.

Sport tayyorgarligi nazariyasiga oid tadqiqotlarda, xususan, klassik yondashuv tarafdorlari jismoniy tayyorgarlikni umumiy va maxsus komponentlarga ajratib o‘rganishni taklif etadilar. Ushbu yondashuvga ko‘ra, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining bazaviy rivojlanishini ta’minlasa, maxsus tayyorgarlik esa bevosita sport faoliyatiga moslashgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan, ularning optimal nisbatda rivojlantirilishi sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

Bir qator tadqiqotlarda dzyudochilar va kurash sporti vakillarida kuch, portlovchi kuch, chidamlilik hamda tezkorlik kabi jismoniy sifatlarning yetakchi ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan[1,2]. Ayniqsa, portlovchi kuch va tezkorlik kombinatsiyasi texnik usullarni samarali bajarishda muhim omil sifatida baholanadi. Shu bilan birga, koordinatsiya va chaqqonlikning rivojlanganligi raqib harakatlariga tez moslashish va qarshi harakatlarni amalga oshirishda asosiy rol o‘ynaydi.

Mahalliy tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ilmiy ishlarda ham kurash sport turlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning turli metodik yondashuvlari o‘rganilgan. Xususan, belbog‘li kurashchilarning[4] jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish metodikasini ishlab chiqishda vazn toifalari xususiyatlarini inobatga olish muhimligi qayd etilgan. Shuningdek, yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda bosqichma-bosqichlik va individuallashtirish tamoyillariga amal qilish zarurligi ta’kidlangan.

Boshqa tadqiqotlarda maxsus ish qobiliyatining sport natijalariga ta’siri o‘rganilib, yuqori shiddatli yuklamalar sharoitida muvozanatni saqlash va kuchni samarali namoyon etish sportchining texnik harakatlar samaradorligini belgilashi aniqlangan. Shu bilan birga, texnik-taktik harakatlarni bajarishda mushaklarning funksional holati va tiklanish jarayonlari muhim omil sifatida ko‘rsatib o‘tiladi.

Tadqiqotni tashkillashtirish

Muhokama: O‘tkazilgan tadqiqot natijalari hamda amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilish zarurligi aniqlandi:

Birinchidan, mashg‘ulotlarning tizimliligi sportchilarning jismoniy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Mashg‘ulotlarning muntazam va bosqichma-bosqich oshirib borilishi organizmning moslashuv jarayonlarini yaxshilaydi hamda sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

Ikkinchidan, individuallashtirish tamoyili yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida ustuvor ahamiyatga ega. Har bir sportchining yosh, vazn toifasi, sport staji va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot dasturini tuzish ortiqcha yuklamalarning oldini olish va maksimal samaradorlikka erishish imkonini beradi.

Uchinchidan, progressiv yuklama tamoyiliga amal qilish sportchilarning jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi. Yuklamaning keskin emas, balki izchil oshirib borilishi organizmning adaptatsion imkoniyatlarini kengaytiradi.

To‘rtinchidan, mashg‘ulotlarning maxsus yo‘naltirilganligi dzyudo sport turining texnik-taktik talablariga mos holda tashkil etilishi lozim. Bu esa mashg‘ulot jarayonida bajarilayotgan mashqlarni bevosita musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirish orqali samaradorlikni oshiradi.

Beshinchidan, qayta tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish yuqori yuklamalar sharoitida sportchilarning ish qobiliyatini saqlab qolishda muhim omil hisoblanadi. Yetarli dam olish va tiklanish choralarini qo‘llash ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko‘rsatdiki, yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir qator muhim sifatlar bilan tavsiflanadi. Xususan:

Maksimal kuch – raqibni ushlash, muvozanatdan chiqarish va tashlash jarayonida hal qiluvchi ahami-

yatga ega bo‘lib, barcha mushak guruhlarining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi.

Portlovchi kuch – qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon etish qobiliyati bo‘lib, texnik usullarni tez va samarali bajarishda asosiy omil hisoblanadi.

Chidamlilik – uzoq davom etadigan bellashuvlarda yuqori intensivlikni saqlab qolish hamda tez tiklanish imkoniyatini ta’minlaydi.

Tezkorlik va chaqqonlik – raqib harakatlariga tez moslashish, vaziyatni baholash va samarali qaror qabul qilishda muhim rol o‘ynaydi.

Mazkur jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tadqiqot jarayonida turli xil maxsus testlar va mashqlar majmuasidan foydalanildi. Jumladan, umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashda kuch mashqlari (shtanga bilan bajariladigan mashqlar, press, turnik, brusya), chidamlilik mashqlari (yugurish), hamda maxsus mashqlar (rezina bilan uloqtirish, uchikomi, sakrash mashqlari) qo‘llanildi.

Portlovchi tezlik va portlovchi kuchni rivojlantirishda uchikomi mashqlari, uloqtirishlar va og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar samarali vosita sifatida namoyon bo‘ldi. Ushbu mashqlar dzyudochilarning texnik-taktik harakatlariga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatishi kuzatildi.

Shuningdek, tadqiqot davomida sportchilar vazn toifalariga qarab guruhlarga ajratilib, ularning jismoniy ko‘rsatkichlari solishtirildi. Bu esa mashg‘ulot jarayonini yanada individuallashtirish va har bir guruh uchun optimal yuklama me’yorlarini belgilash imkonini berdi.

Umuman olganda, olingan natijalar yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks, individuallashtirilgan va ilmiy asoslangan yondashuvni qo‘llash zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish murakkab va ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini talab etadi. Ushbu tizim sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi lozim.

Samarali usul va prinsiplar qatorida, avvalo, individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir terma jamoa a’zosining jismoniy holati, funksional imkoniyatlari va sport tajribasidan kelib chiqib individual mashg‘ulot dasturi ishlab chiqilishi zarur. Mazkur yondashuv ortiqcha yuklamalarning oldini olish hamda maksimal sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy sifatlarning mutanosib rivojlanishini ta’minlash muhim hisoblanadi. Kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlari o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirilishi kerak. Bir tomonlama rivojlanish sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini pasaytirishi va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Maxsus mashg‘ulotlar jarayonida mashqlar dzyudoning texnik va taktik talablariga mos holda tanlanishi lozim. Xususan, kurash holatida kuch, kuch chidamliligi va portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlar, raqib harakatlariga tez moslashish uchun reaktsiyani rivojlantiruvchi mashqlar hamda maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan uzluksiz mashqlar keng qo‘llanilishi zarur.

Mashg‘ulot jarayonini siklik tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u tayyorgarlik bosqichi, maxsus tayyorgarlik bosqichi, musobaqa oldi bosqichi va tiklanish bosqichlariga ajratiladi. Har bir bosqichda yuklamaning hajmi va intensivligi aniq maqsadlarga muvofiq tarzda rejalashtiriladi.

Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonida sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish va monitoring olib borish zarur. Yurak urish chastotasi, laktat darajasi hamda tiklanish ko‘rsatkichlari asosida yuklamalar individuallashtiriladi va moslashtiriladi.

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ham yuqori samaradorlikni ta’minlaydi. Sensor qurilmalar, videoanaliz tizimlari va yurak monitorlari yordamida sportchilarning texnik harakatlari, energetik xarajatlari hamda umumiy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi va chuqur tahlil qilinadi.

Psixofizik tayyorgarlik esa yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. Sportchilarning psixologik barqarorligi, tezkor fikrlash qobiliyati va stress holatlarida to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalari jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq holda rivojlantirilishi lozim. Shu maqsadda maxsus psixologik mashg‘ulotlar tashkil etiladi.

Xulosa. Yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish murakkab, ko‘p omilli va tizimli yondashuvni talab etadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan mashqlar dzyudoning texnik-taktik xususiyatlariga mos holda tanlangandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Ayniqsa, kuch, kuch chidamliligi, portlovchi kuch, tezkor reaktsiya va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning musobaqa faoliyatidagi ustunligini ta’minlaydi.

Mashg‘ulot jarayonini siklik rejalashtirish (periodizatsiya) asosida tashkil etish sportchilarning tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirish, yuklamalarni optimal taqsimlash va yuqori sport natijalariga erishishda muhim metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Har bir bosqichda yuklama hajmi va intensivligini maqsadga muvofiq boshqarish sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etishga yordam beradi.

Shuningdek, sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish va monitoring olib borish mashg‘ulot samaradorligini oshirishning ajralmas qismi

hisoblanadi. Yurak urish chastotasi, laktat darajasi va tiklanish ko‘rsatkichlariga asoslangan individuallashtirilgan yondashuv mashg‘ulot yuklamalarini aniq va samarali boshqarish imkonini beradi.

Zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash – xususan, sensor qurilmalar, videoanaliz tizimlari va yurak monitoringi – sportchilarning texnik-taktik harakatlari hamda energetik imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish orqali mashg‘ulot jarayonini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, psixofizik tayyorgarlik yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatida barqaror va yuqori natijalarga erishishida muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Sportchilarning psixologik barqarorligi, tezkor fikrlashi va stressga chidamliligi jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq holda rivojlantirilishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Qodirov, S. (2026). Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. Fan-sportga, 9(2), 49–52. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a014

2. Сергей Петрянин. (2026). К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. Fan-sportga, 9(3), 74–77. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a020



М.И. НАДЖИМИТДИНОВА[1]

Преподаватель,
Г.И. АХМЕДОВА
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0011

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Annotatsiya

В статье рассматривается роль координационных способностей в обеспечении эффективности соревновательной деятельности в синхронном плавании. Анализируются особенности пространственно-временной организации движений, ритмичности и синхронности выполнения элементов в условиях водной среды. В ходе исследования использовались методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, тестирования координационных способностей и методы математической статистики. Результаты исследования подтверждают, что уровень развития координационных способностей является одним из ключевых факторов, определяющих качество выполнения соревновательных программ и спортивный результат в синхронном плавании.

Ключевые слова: *координационные способности, синхронное плавание, спортивная результативность, синхронность движений, ритмичность, спортивная подготовка, эффективность соревновательной деятельности.*

Abstract

Maqolada sinxron suzishda musobaqa faoliyati samaradorligini ta’minlashda koordinatsion qobiliyatlarning o‘rni ko‘rib chiqiladi. Suv muhitida harakatlarning makon-vaqt jihatdan tashkil etilishi, ritmiklik va elementlarni sinxron bajarish xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, koordinatsion qobiliyatlarni testlash hamda matematik statistika usullaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari koordinatsion qobiliyatlar rivojlanish darajasi sinxron suzishda musobaqa dasturlarini bajarish sifati va sport natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: *koordinatsion qobiliyatlar, sinxron suzish, sport natijasi, harakatlarni sinxronlash, ritmiklik, sport tayyorgarligi, musobaqa samaradorligi.*

The article examines the role of coordination abilities in ensuring the effectiveness of competitive performance in synchronized swimming. The features of spatial–temporal organization of movements, rhythmicity, and synchronization of elements performed in the aquatic environment are analyzed. The study employed methods of analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, testing of coordination abilities, and methods of mathematical statistics. The results of the study confirm that the level of development of coordination abilities is one of the key factors determining the quality of competitive routines and athletic performance in synchronized swimming.

Key words: *coordination abilities, synchronized swimming, athletic performance, movement synchronization, rhythmicity, sports training, competitive effectiveness.*

Актуальность. Синхронное плавание относится к видам спорта с высокими требованиями к координационным способностям, точности движений и синхронности действий с партнёрами. Современные соревновательные программы отличаются усложнёнными элементами, увеличенной продолжительностью выполнения упражнений и высокой интенсивностью нагрузки, что предъявляет повышенные требования к функциональной готовности спортсменов. Развитие координационных способностей напрямую влияет на качество выполнения элементов, синхронность командных действий и итоговый спортивный результат. В то же время, систематические исследования специфических факторов, влияющих на координацию в синхронном плавании, остаются ограниченными. Это делает актуальным изучение координационных способностей как ключевого фактора эффективности соревновательной деятельности, а также поиск методов их оценки и оптимизации тренировочного процесса.

Цель исследования: Целью исследования является выявление роли и значения координационных способностей в обеспечении эффективности соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся синхронным плаванием, а также определение влияния уровня их развития на качество выполнения элементов и синхронность командных программ.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были проведены тесты на оценку координационных способностей спортсменов, занимающихся синхронным плаванием, включая проверку равновесия, ориентировки в простран-