Shuningdek, himoya chizig‘ida aldash harakatlarini amalga oshirish ko‘pincha salbiy oqibatlarga olib kelgani kuzatildi. Bunday vaziyatlarda raqib hujumchilari tomonidan to‘pni tezda egallab olish hamda darvozaga xavfli hujum uyushtirish holatlari tez-tez uchrab turgan. Bu esa yosh futbolchilarda o‘yin vaziyatini to‘g‘ri baholash, xavfsiz qaror qabul qilish va texnik harakatlarni samarali qo‘llash ko‘nikmalarini yanada rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar:

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish: uslubiy tavsiyanoma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2011. – 38 b.
2. Abdiyev A., Xo‘jayev F., Radjapov U., Sattorov H. Yosh futbolchilarni texnik tayyorlashda tizimli yondashish: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 7 b.
3. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat: uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2014. – 62 b.
4. Pirmatov O.Z. Yosh futbolchilar bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va o‘tkazish // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Toshkent, 2023-yil 26-sentyabr. – B. 220–221.

E.YA. TAJIMOV[1]
[1]Sportning qishki va murakkab texnik turlari bo‘yicha
Respublika oliy sport mahorati maktabi
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a023

PARA PAUERLIFTINGDA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINI DAVRLI REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Maqolada para pauerlifting sport turi bilan shug‘ullanuvchi bo‘yi kalta (nonizm) shaxslarni tayyorlashda haftalik sikllar asosida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy, texnik, taktik hamda musobaqaoldi tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish va me’yorlashga qaratilgan pedagogik tajriba o‘tkazildi. Mashg‘ulot mezosikllarini beshta metodik blok asosida tashkil etish orqali sportchilarning funksional imkoniyatlari, maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik ko‘rsatkichlari rivojlanishi aniqlandi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ishlab chiqilgan metodika bo‘yi kalta para pauerliftingchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini 18 % ga, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini esa 20 % ga oshirishga xizmat qilgan.

***Kalit so‘zlar**: para pauerlifting, tayyorgarlik, mezosikl, haftalik sikllar, bo‘yi kalta shaxslar, nonizm, adaptiv sport, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, musobaqaoldi tayyorgarlik, samaradorlik.*

Abstract

The article discusses the organization of the training process for short-stature (dwarfism) athletes engaged in para powerlifting based on weekly training cycles. During the study, a pedagogical experiment was conducted aimed at planning and regulating the means of physical, technical, tactical, and pre-competition training. It was determined that organizing training mesocycles through five methodological blocks contributes to the development of athletes’ functional capabilities, special physical fitness, and technical-tactical performance. The research results showed that the developed methodology improved the athletes’ physical fitness indicators by 18% and their technical-tactical preparedness by 20%.

***Keywords**: para powerlifting, training, mesocycle, weekly cycles, short-stature athletes, dwarfism, adaptive sport, special physical training, technical-tactical training, training load, pre-competition preparation, efficiency.*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы организации тренировочного процесса спортсменов с низким ростом (нанизм), занимающихся пара пауэрлифтингом, на основе недельных циклов подготовки. В ходе исследования был проведён педагогический эксперимент, направленный на планирование и нормирование средств физической, технической, тактической и предсоревновательной подготовки спортсменов. Установлено, что организация тренировочных мезоциклов на основе пяти методических блоков способствует развитию функциональных возможностей, специальной физической подготовленности и технико-тактических показателей спортсменов. По результатам исследования разработанная методика позволила повысить показатели физической подготовленности спортсменов на 18 %, а уровень технико-тактической подготовленности — на 20 %.

***Ключевые слова**: пара пауэрлифтинг, подготовка, мезоцикл, недельные циклы, спортсмены низкого роста, нанизм, адаптивный спорт, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, тренировочная нагрузка, предсоревновательная подготовка, эффективность.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda jahonda adaptiv sport va para sport turlarini rivojlantirish, nogironligi bo‘lgan shaxslarning jismoniy faolligini oshirish hamda ularni yuqori sport natijalariga yo‘naltirish davlat siyosati darajasidagi muhim yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Xususan, para pauerlifting sport turi xalqaro miqyosda jadal rivojlanib borayotgan sport yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik imkoniyatlarini takomillashtirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilmoqda.

Bo‘yi kalta (nonizm) shaxslarning organizm tuzilishi, antropometrik ko‘rsatkichlari va funksional imkoniyatlari sog‘lom sportchilardan sezilarli darajada farq qilishi sababli, ularning mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda individual yondashuvni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, para pauerlifting sportida kuch sifatlarini rivojlantirish, texnik harakatlarni mukammallashtirish, yuklamalarni me’yorlash hamda tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish sport natijalarini oshirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, noto‘g‘ri rejalashtirilgan yuklamalar sportchilarda ortiqcha charchash, funksional zo‘riqish va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Hozirgi kunda olib borilgan ilmiy izlanishlarda mashg‘ulot vositalari va usullarini takomillashtirish, sportchilarning harakat faolligini oshirish, psixologik sifatlarini rivojlantirish, tezkor reaksiyalarini yaxshilash hamda funksional tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari keng o‘rganilgan. Biroq, bo‘yi kalta shaxslarni para pauerlifting sport turiga tayyorlashda haftalik sikllar asosida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, jismoniy, texnik-taktik va musobaqaoldi tayyorgarlik vositalarini optimallashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Ayniqsa, nonizm sportchilarning anatomik-fiziologik

xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini belgilash masalasi dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda.

Shuningdek, para pauerlifting sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik mahoratini, musobaqa faoliyatidagi barqarorligini ham rivojlantirish talab etiladi. Bu esa mashg‘ulot jarayonini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil qilish, haftalik mikrotsikllar orqali yuklama va dam olish nisbatlarini ilmiy asosda muvofiqlashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, bo‘yi kalta shaxslarning yosh, individual va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda para pauerlifting mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, maxsus mashqlar hajmi va intensivligini optimallashtirish hamda haftalik sikllar asosida samarali tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish sport nazariyasi va amaliyotining eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi [1; 2–3-b.; 2; 3-b.; 3; 2–3-b.].

Tadqiqot maqsadi bo‘yi kalta (nonizm) shaxslarni para pauerlifting sport turiga tayyorlashda mashg‘ulot mezosikllarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

bo‘yi kalta shaxslarni para pauerlifting sport turida tayyorlash jarayonida har bir mezosiklga mos yetakchi jismoniy sifatlarni aniqlash va rivojlantirish;

para pauerlifting mashg‘ulotlarida bo‘yi kalta sportchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik harakatlar uzviyligini ta’minlashga qaratilgan mashg‘ulot mezosikllarini ishlab chiqish;

mashg‘ulot yuklamalari hajmi, intensivligi va dam olish intervallarining optimal nisbatlarini aniqlash;

para pauerliftingchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish;

ishlab chiqilgan mezosikl asosidagi mashg‘ulot metodikasining samaradorligini pedagogik tajriba orqali aniqlash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Para pauerliftingchilarning musobaqa faoliyati samaradorligi sportchilarning jismoniy, texnik, funksional va psixologik tayyorgarlik darajasiga bevosita bog‘liq hisoblanadi. Ayniqsa, bo‘yi kalta (nonizm) shaxslarning anatomik-fiziologik xususiyatlari mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda individual yondashuvni talab qiladi. Shu sababli sport ixtisosligini dastlabki bosqichlarda to‘g‘ri tanlash va sportchining imkoniyatlarini ilmiy asosda baholash katta ahamiyat kasb etadi. Chunki noto‘g‘ri yo‘naltirilgan tayyorgarlik jarayoni organizmning genetik va funksional imkoniyatlari chegarasiga erta yetib borishiga hamda sport natijalari o‘sishining sekinlashishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot davomida para pauerliftingchilarni tayyorlashda iqtidor va maxsus qobiliyatlarni aniqlashga ta’sir qiluvchi mezonlar o‘rganildi. Ushbu mezonlar tarkibiga kuch, tezkor-kuch, chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlar, texnik harakatlarni bajarish aniqligi hamda funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari kiritildi. Sportchilarning barcha sifat va xususiyatlari o‘zaro murakkab bog‘liqlikda namoyon bo‘lishi, shuningdek mashg‘ulot jarayonida doimiy o‘zgarib borishi aniqlandi. Mazkur holat para pauerliftingchilarni tayyorlashda qobiliyatlarni o‘z vaqtida va to‘g‘ri baholash zarurligini ko‘rsatadi [5; 2–3-b.; 6; 3-b.].

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, bo‘yi kalta shaxslarni para pauerlifting sport turiga tayyorlashda haftalik sikllar asosida tashkil etilgan besh blokli mashg‘ulot tizimi samarali ekanligi aniqlandi. Ushbu tizimda jismoniy, texnik-taktik va musobaqaoldi tayyorgarlik vositalarining hajmi hamda dam olish intervallari sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda taqsimlandi. Mashg‘ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirib borilishi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va texnik mahoratini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Shuningdek, mashg‘ulot va musobaqa faoliyati davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi maxsus test me’yorlari orqali muntazam nazorat qilinib borildi. Olingan natijalar sportchilarning kuch ko‘rsatkichlari, texnik harakatlarni bajarish sifati va funksional tayyorgarlik darajasida ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, mashg‘ulot mezosikllarida yuklama va tiklanish vositalarining ilmiy asosda muvofiqlashtirilishi sportchilarning musobaqa faoliyatidagi barqarorligini oshirishga xizmat qildi.

Bo‘yi kalta shaxslarni para pauerlifting sport turiga tayyorlashda namunaviy mashg‘ulot rejalarini qo‘llash uslubiyati, texnik tayyorlash vositalari hamda yillik mashg‘ulot sikllarida tayyorgarlik turlari nisbatlarini to‘g‘ri taqsimlash musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi (1-jadval).

jadval

Para pauerliftingchilarni musobaqaga tayyorlash mexanizmi

Mashg‘ulot mezosikli	Vositalar	1-hafta	2-hafta	3-hafta	4-hafta
I blok	Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari				
	Aerob yo‘nalishidagi mashqlar (yugurish)	5 minutdan 2 marta takrorlash	10 minutdan 2 marta takrorlash	15 minutdan 2 marta takrorlash	20 minutdan 2 marta takrorlash

	Stretching	3 daqiqa	5 daqiqa	7 daqiqa	5 daqiqa
	Kuch mashqlari	5 marta, 2 takrorlash	8 marta, 2 takrorlash	10 marta, 2 takrorlash	12 marta, 2 takrorlash
	Tezkorlik mashqlari	10 soniyagacha	15 soniyagacha	20 soniyagacha	25 soniyagacha
	Egiluvchanlik mashqlari	4 marta, 2 takrorlash	6 marta, 2 takrorlash	8 marta, 2 takrorlash	10 marta, 2 takrorlash
II blok	**Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari**				
	Yotgan holatda shtangani siqib ko‘tarish	10 marta	15 marta	20 marta	25 marta

1-jadvalda bo‘yi kalta para pauerliftingchilarni musobaqaga tayyorlashda qo‘llanilgan mezosikl mashg‘ulotlari bosqichma-bosqich rejalashtirilgani aks ettirilgan. Mashg‘ulotlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari asosida tashkil etilib, yuklamalarning haftalar davomida izchil oshirib borilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qilgan.

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, I blokda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari asosiy o‘rin egallagan. Aerob yo‘nalishdagi mashqlar hajmi 1-haftadagi 5 minutlik yugurishdan 4-haftaga kelib 20 minutgacha oshirilgan. Bu esa sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilash, umumiy chidamlilikni rivojlantirish hamda organizmning mashg‘ulot yuklamalariga moslashuvini kuchaytirishga xizmat qilgan.

Stretching mashqlari davomiyligi dastlab 3 daqiqadan boshlanib, 3-haftada 7 daqiqagacha oshirilgan. Ushbu mashqlar mushaklar elastikligini oshirish, bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilash va jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etgan. 4-haftada stretching vaqtining 5 daqiqaga qisqartirilishi esa musobaqaoldi tiklanish jarayoniga moslashtirilganligini ko‘rsatadi.

Kuch mashqlari ko‘rsatkichlari ham haftalar davomida izchil oshirilgan bo‘lib, 1-haftadagi 5 martalik 2 takrorlashdan 4-haftaga kelib 12 martalik 2 takrorlashgacha yetkazilgan. Bu esa sportchilarning maksimal va maxsus kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan. Para pauerlifting sport turida aynan kuch sifatining ustuvor ahamiyatga ega ekanligi ushbu mashqlar hajmini bosqichma-bosqich oshirish zarurligini tasdiqlaydi.

Tezkorlik mashqlarida ham yuklama davomiyligi 10 soniyadan 25 soniyagacha oshirilgan. Natijada sportchilarning harakat reaksiyasi tezligi, mushaklar faoliyati koordinatsiyasi va mashqlarni bajarish sur’ati yaxshilangan. Egiluvchanlik mashqlarining hajmi ham muntazam oshirib borilgan bo‘lib, bu sportchilarning texnik harakatlarni amplitudali va erkin bajarishiga yordam bergan.

II blokdagi maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari orasida yotgan holatda shtangani siqib ko‘tarish mashqi asosiy vosita sifatida qo‘llanilgan. Ushbu mashq hajmi 1-haftadagi 10 martadan 4-haftaga kelib 25 martagacha oshirilgan. Bu sportchilarning maxsus kuch tayyorgarligi, mushaklar chidamliligi hamda texnik mahoratini rivojlantirishga xizmat qilgan. Mashqlar hajmining izchil oshirilishi sportchilarning musobaqa yuklamalariga moslashuvini ta’minlagan.

Umuman olganda, jadvalda keltirilgan mezosikl mexanizmi bo‘yi kalta para pauerliftingchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirishga imkon yaratgan. Mashg‘ulot yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi sportchilarning jismoniy sifatlari, texnik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qilgan.

Bo‘yi kalta para pauerliftingchilarni musobaqaga tayyorlash mexanizmi Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashg‘ulot mezosikllari beshta metodik blok asosida tashkil etildi. Ushbu bloklar umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik hamda musobaqaoldi tayyorgarlik yo‘nalishlarini qamrab oldi. Bo‘yi kalta para pauerliftingchilarni musobaqaga tayyorlashda aynan tayyorgarlik turlarini o‘zaro uzviy holda rejalashtirish va mezosikllarni bloklarga ajratib qo‘llash sportchilarning bellashuv faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirib borilishi, dam olish intervallarining optimal taqsimlanishi hamda maxsus mashqlarning individual xususiyatlarga mos ravishda qo‘llanilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam berdi. Ayniqsa, texnik harakatlarni takomillashtirish, tezkor qaror qabul qilish va vaziyatga mos harakatlanish ko‘nikmalarini shakllantirish musobaqa faoliyatida muhim ahamiyat kasb etdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi para pauerliftingchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, reaksiya vaqtini qisqartirish, texnik harakatlarni vaziyatga mos ravishda qo‘llash, taktik sxemalarni samarali tashkil etish hamda musobaqaoldi tayyorgarligini kompleks ravishda olib borish yuqori samaradorlikni ta’minladi. Natijada bo‘yi kalta shaxslarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 18 % ga, texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari esa 20 % ga yaxshilangani aniqlandi.

Olingan natijalar ishlab chiqilgan mezosikl metodikasining samarali ekanligini tasdiqlab, bo‘yi kalta para pauerliftingchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTU, 2020. – 320 b.
2. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2019. – 214 b.
3. Abdiev A.N. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2018. – 256 b.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
5. Fleck S.J., Kraemer W.J. Designing Resistance Training Programs. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2021. – 376 p.
6. International Paralympic Committee. World Para Powerlifting Technical Rules and Regulations. – Bonn: IPC, 2024. – 145 p.



Р.А. ЛУТФУЛЛИНА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a024

МЕТОД АНКЕТИРОВАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ПАРА НАСТОЛЬНЫХ ТЕННИСТОВ

Annotatsiya

В статье рассматриваются вопросы совершенствования технологии обучения техническим действиям пара настольных теннисистов на этапе начальной подготовки.

***Ключевые слова**: пара настольный теннис, техническая подготовка, начальный этап, адаптированные упражнения, индивидуальный подход, тренировочный процесс, педагогические технологии*

Abstract

Mazkur maqolada para stol tennisi sportchilarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o‘rgatish texnologiyasini takomillashtirish masalalari ko‘rib chiqilgan.

***Kalit so‘zlar**: para stol tennisi, texnik tayyorgarlik, boshlang‘ich bosqich, moslashtirilgan mashqlar, individual yondashuv, mashg‘ulot jarayoni, pedagogik texnologiyalar.*

This article examines the issues of improving the technology of teaching technical actions to para table tennis players at the initial stage of training.

***Keywords**: para table tennis, technical training, initial stage, adapted exercises, individual approach, training process, pedagogical technologies.*

Введение. Современное развитие параспорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов, особенно на этапе начального обучения. В пара настольном теннисе эффективность соревновательной деятельности во многом определяется уровнем сформированности технических действий, развитие которых должно осуществляться с учётом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся.

Вместе с тем в настоящее время недостаточно разработаны научно обоснованные методики обучения техническим элементам спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Это обусловливает необходимость поиска эффективных педагогических технологий, направленных на оптимизацию учебно-тренировочного процесса. Особое значение приобретают адаптированные упражнения, индивидуализация тренировочного процесса, а также использование современных средств и методов обучения. В связи с этим актуальным является изучение мнения тренеров-практиков и анализ факторов, влияющих на эффективность технической подготовки пара настольных теннисистов.

Цель исследования — определить основные направления совершенствования технологии обучения техническим действиям пара настольных теннисистов на этапе начальной подготовки.

Методы исследования. В ходе исследования был применён метод анкетирования тренеров, работающих в сфере пара настольного тенниса. Анализ результатов первого вопроса анкеты показал, что большинство респондентов положительно оценивают роль адаптированных упражнений в процессе обучения техническим действиям на этапе начальной подготовки. Так, 55% опрошенных отметили, что использование адаптированных упражнений оказывает значительное положительное влияние на освоение техники. Ещё 30% тренеров считают, что такие упражнения способствуют обучению частично. По мнению 10% респондентов, их влияние является незначительным, тогда как 5% участников полагают, что адаптированные упражнения не оказывают существенного воздействия на эффективность технической подготовки.



1-Рис.

2-й вопрос. Ответы на вопрос, связанный с учётом нозологических и функциональных особен-