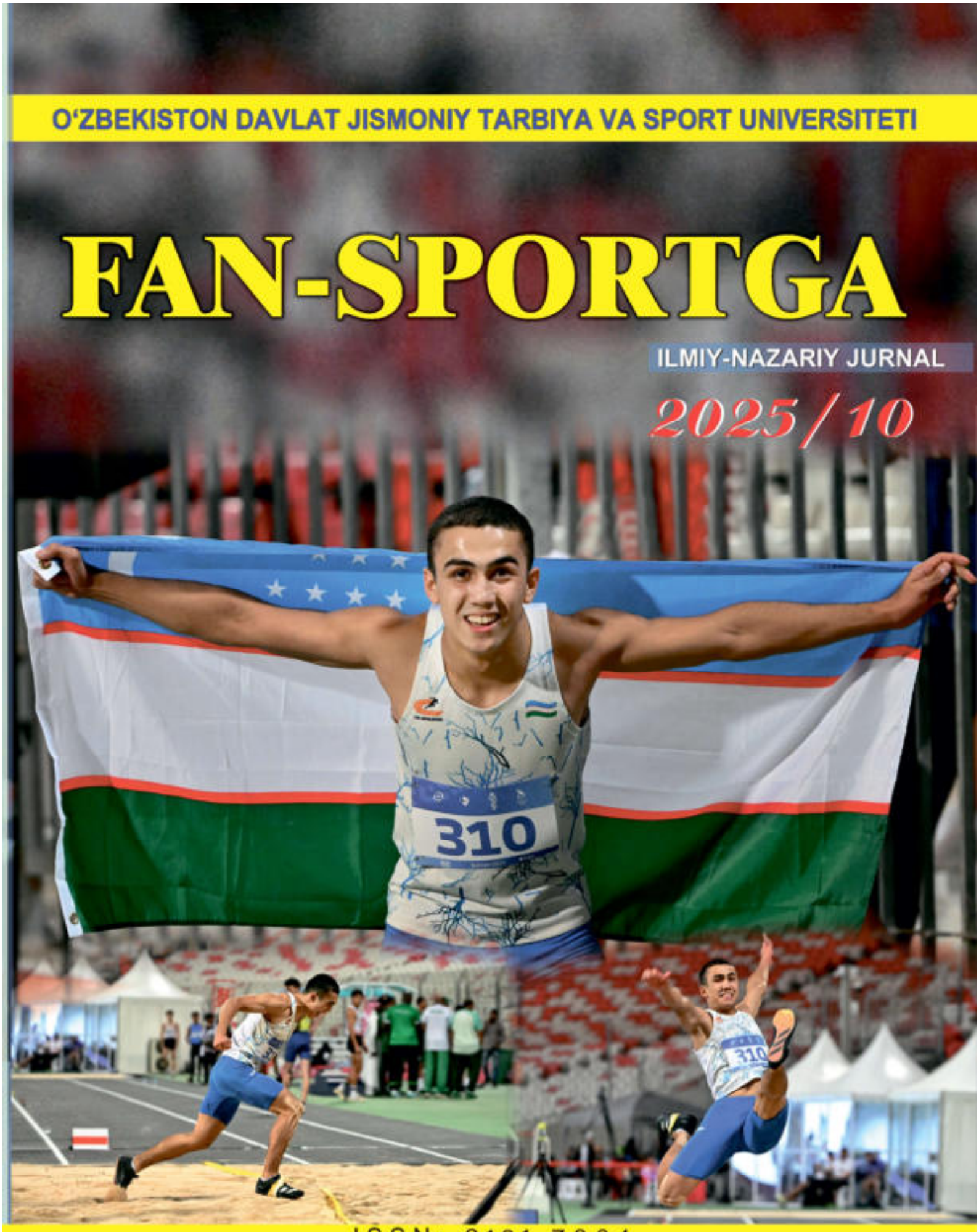
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

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

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

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: 28.10.2025

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

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

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

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114

Техника, тактика и методика спортивной тренировки



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Б.Ф. ИКРАМОВ[1]



Доцент
Ф.Т. ИКРАМОВ[1]
Доцент
З.Н. АЗИМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a011

КАНОЭДА ЭШКАК ЭШУВЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР КУЧ ИМКОНИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данной статье анализируется контроль объема выполняемых нагрузок и развитие скоростно-силовых возможностей путем анализа процесса подготовки спортсменов-кандидатов в сборную команду по гребле на каноэ.

Ключевые слова. *Виды лодок, соревнования, Олимпийские игры, нагрузка, тренировка, дневник спортсмена, сила, контроль, годовой цикл.*

Annotation

Ушбу мақолада каноэда эшкак эшиш бўйича терма жамоага номзод спортчилар тайёргарлик жараёнини таҳлил қилиш орқали бажарилган юкламалар ҳажмини назорат қилиш ва тезкор куч имкониятларини ривожлантириш таҳлил қилинган.

Калит сўзлар. *қайиқ турлари, мусобақалар, олимпиада ўйинлари, юклама, машғулот, спортчи кундалиги, куч, назорат, йиллик цикл.*

In this article, by analyzing the training process of candidates for the canoeing national team, they analyzed the development of speed-strength capabilities and control over the volume of loads performed.

Key words. *Types of boats, competitions, Olympic games, load, training, athlete's diary, strength, control, annual cycle.*

Кириш. Жаҳон ҳамжамиятида жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Инсоннинг жисмонан соғлом, ақлан етук, кучли, иродали, матонатли бўлиб тарбияланишида спорт турларининг ўрни беқиёсдир. Жаҳонда ёш каноэда эшкак эшувчиларнинг ўқув тренировка жараёнини ташкил этиш муаммосига катта эътибор берилмоқда. Шу ўринда эшкак эшиш спорт турлари дунё миқёсида кенг оммавийлашиб бораётган спорт турларидан бири ҳисобланади. Таъкидлаш жоизки, жаҳонда каноэда эшкак эшиш турини ривожлантиришда иқтидорли болаларни жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини ошириш, ўқув-машғулотларни замонавий технологиялар асосида ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Тадқиқот мақсади каноэда эшкак эшиш бўйича терма жамоага номзод спортчилар тайёргарлик жараёнини таҳлил қилиш орқали бажарилган юкламалар ҳажмини назорат қилиш ва тезкор куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш.

Тадқиқот вазифалари.

- Мавзуга доир адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- Спортчилар кундалигини таҳлил қилиш;
- Эшкакчиларнинг тезкор куч таёргарлигини ривожлантиришга қаратилган самарали услуб ва воситаларни аниқлаб олиш;
- Регламентлаштирилган машқлардан фойдаланишда услубий камчиликларни бартараф этиш орқали тезкор кучни ривожлантириш самарадорлигини тажрибада асослаш.

Тадқиқот усул ва услублари. Назорат гуруҳида тажриба давомида машғулотлар одатий ҳолатда дастур асосида олиб борилди. Тажриба гуруҳида тезкор куч имкониятларни ривожлантиришда самарали услубларни вариатив қўлланилиб ҳамда машқларни услубий тўғри бажарган ҳолда машғулотлар олиб борилди.

1-жадвал

Ҳафталик микроцикл I

Кунлар	Эрталабки машғулот	Кундузги машғулот	Умумий жисмоний тайёргарлик
Душанба	Узоқ масофа: 12-14км Эшиш темпи: К: 78-80, С: 38 -40	ўзгарувчан: 14 км техникага	
Сешанба	Такрорий метод 8 х 1000м Шиддат: 80 % -85%	ўзгарувчан 16км 7х 500м тез 7х 1500м секин	Тренировка (зал)
Чоршанба	Интервал метод 10 х 5 дақиқа Шиддат. 85 % Дам олиш. 2 дақ	Узоқ масофага эшкак эшиш 16-18 км Эшиш темпи: К: 74- 76, С: 34- 36	
Пайшанба	Узоқ масофага эшкак эшиш 12 -14км техникага	ўзгарувчан: 12 км	Тренировка (зал)
Жума	Интервал: 15 х 2дақ Дам олиш вақти:30-1дақ	ўзгарувчан дастур асосида: 4 сет 1500м тез 1500м секин	
Шанба	Назорат(вақтга): 3 х 2000м Дам олиш: 15 дақиқа	Узоқ масофа: 14-16км	Тренировка (зал)
Якшанба			

2-жадвал

Ҳафталик микроцикл II

Кунлар	Эрталабки машғулот	Кундузги машғулот	Умумий жисмоний тайёргарлик
Душанба	Узоқ масофа: 12-14км Эшиш темпи: К: 78-8 0 С: 38 -40	Ўзгарувчан: 14 км техникага	
Сешанба	Такрорий 10 х 1000м Шиддат: 80 % -85% Дам олиш 200м ёки 2 дақ	Узоқ масофа: 12-14км Эшиш темпи: К: 78-8 0 С: 38 -40	Тренировка (зал)
Чоршанба	Ўзгарувчан 8 сет (500м тез 500м секин)	Узоқ масофа: 16-18км Эшиш темпи: К: 74-76 С: 34 -36	
Пайшанба	Узоқ масофа 14 – 16км	Ўзгарувчан: 12 км Техникага (Жамоавий эшкак эшиш)	Тренировка (зал)
Жума	Интервал: 15 х 2дақ Дам олиш 30-1дақ	Ўзгарувчан дастур асосида: 4 сет 1000м тез 500м секин	
Шанба	Назорат(вақтга): 3 х 2000м Дам олиш 15 дақ	Узоқ масофа: 14-16км	Тренировка (зал)
Якшанба			

3-жадвал

Машғулот (зал)

Машғулот тури	Кўкрак ва трисепс мушаклари учун максимал кучни ривожлантириш
Метод	Сериялар
Ҳажм	8 та машқ, ҳар бири 4 сетдан 32та сет, қайтарилиш сони 10тадан
Юклама	80 , 85 %
Дам олиш	Сетлар орасидаги дам олиш вақти 2 дақ.
Машқлар	Ётган ҳолда штангани кўкракка тушириб кўтариш,оғган скамейкада штангани кўкракка тушириб кўтариш, оғган устунда машқни гантеллар б.н бажариш, Ётган ҳолда штангани тор ушлаган ҳолда кўкракка тушириб кўтариш, баттерфлай,кроссовер тренажерида трицепс мушакларига ишлаш,ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш(гантеллар б.н),қўлларни бош ортига букиб ёзиш(гантел б.н)

Буни амалга оширишда спортчиларнинг ҳар машғулотда бажарган машқлари, машқлардаги оғирликлар, қайтаришлар сони, бажариш шакллари ёзиб белгиланиб борилади. Ҳар бир машғулот бир биридан фарқ қилиниши таъминланади. Бунга эришишда қуйидаги тавсиялардан фойдаланилди:

1. Динамик кучланиш услубидан фойдаланган холда қўлланиладиган машқлар, яъни маълум оғирликдаги юкламани максимал тезликда ва амплитудада бажариладиган машқлардан фойдаланишда ҳар бир машғулотнинг бир хилда олиб бормаслик муҳим аҳамият касб этади, бунинг учун ҳар бир машқда қайтаришлар сони маълум чегарагача ортиб бориши ва юклама даражаси ортиши билан қайтаришлар сони яна пастки чегарадан бошланиши лозим, бундан ташқари машқлар ҳар 12 та машғулотда ўзгартириб борилиши лозим.

2. “Зарбли” услубдаги машқлардан фойдаланишда фақатгина блокли тренажерлар билан чекланиб қолмасдан, 70-75см.баландликдаги устунлардан сакраш машқларини қўллаш кўпроқ самара беради, сакрашларни оёқларга маълум оғирликларни боғлаган холда бажариш мумкин.

3. Стадодинамик услубдаги элементларни сўнги қайтаришларда қўллаш кўпроқ самара беради.

4. Машғулотларда мураббийлар томонидан ўйин услубидан фойдаланмаслик жуда ачинарли ҳолат, турли эстафеталар шаклида турли ҳажмдаги оғирликларни бир жойдан иккинчи жойга олиб бооришнафақат тезкор куч имкониятларини оширади балки спортчига ижобий рухий таъсир кўрсатади.

5. Сувда бажариладиган махсус машқлар, старт кесимларини босиб ўтиш, 20 сониялик эшкак эшишлар кўпроқ мусобақа услубида бажарилиши мақсадга мувофиқ

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Махсус назорат теслари ёрдамида назорат ва тажриба гуруҳларини синовдан ўтказдик.

4-жадвал

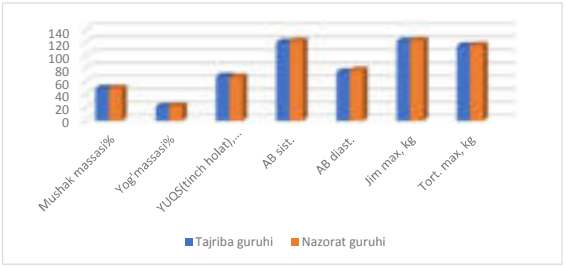
Тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчиларининг тажриба бошида ҳамда сўнгида олинган функционал ва куч кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар	ТГ		t	P	НГ		t	P
		боши	**охири**			**боши**	**охири**		
		$\overline{X}\pm\sigma$	$\overline{X}\pm\sigma$			$\overline{X}\pm\sigma$	$\overline{X}\pm\sigma$		
1	ММ,%	49,9±1,6	54,5±1,7	2,09	<0,05	50,2±1,0	51,7±2,1	1,79	>0,05
2	**ЁМ,%**	12,7±0,6	9,9±0,8	2,02	<0,05	12,6±0,3	11,4±0,9	1,58	>0,05
3	ЮҚС, зб/дақ	68,5±2,6	67,3±1,8	1,18	>0,05	67,4±2,0	69,1±1,7	1,84	>0,05

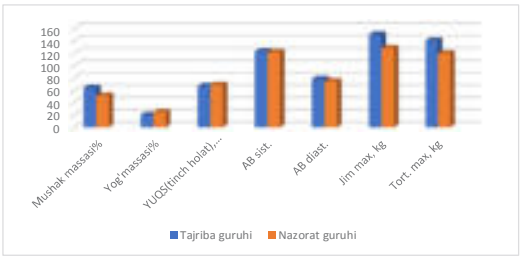
4	АБ сист.	120,5±4,3	123,2±5,6	1,45	>0,05	122,2±4,0	121,9±6,7	1,65	<0,05
5	АБ диаст.	75,2±3,4	78,7±3,8	1,06	>0,05	77,8±3,2	75,0±2,6	1,72	>0,05
6	Жим мах, кг	122,2±6,6	135,8±7,7	2,17	<0,05	123,4±11,8	128,7±9,8	1,87	>0,05
7	Торт. мах, кг	115,2±7,1	124,8±4,6	2,21	<0,05	116,0±8,3	120,2±7,6	1,47	>0,05

Тадқиқот аввалида тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларининг кўрсаткичлари ўртасида статистик фарқлар кузатилмади [p>0,05].

Тадқиқот сўнгида назорат гуруҳидаги синалувчиларнинг мушак ва ёғ массаси кўрсаткичлари мос равишда 51,7% ва 11,4% ни ташкил этди. Бу кўрсаткичларни тадқиқот бошида олинган кшрсаткичлар билан таққослаганда, улар ўртасида сезиларли ўзгаришлар кузатилмади. Тажриба гуруҳидаги синалувчиларда мушак массаси - 54,5%, ёғ массаси – 9,9% ташкил этди, бунда тажриба бошидаги кўрсаткичларга нисбатан эшкак эшувчилар танасининг мушак массаси 8,6% га ортиши ва ёғ массасининг 8,1% га камайиши тенденцияси аниқланди. Ушбу динамика спортчиларнинг машғулот юкламаларига самарали мослашганлигини кўрсатмоқда.(1-2-расм)



1-расм. Тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчиларининг тадқиқот бошидаги функционал ҳамда куч кўрсаткичлари



2-расм. Тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчиларининг тадқиқот бошидаги функционал ҳамда куч кўрсаткичлари

Тажриба ва назорат гуруҳидаги синалувчиларнинг тинч ҳолатдаги қон босими ҳамда юрак уриш сони бўйича тадқиқот бошида ва сўнгида олинган тест натижалари ўртасида статистик фарқлар кузатилмади.

Спортчиларнинг юрак-қон томир тизими фаолиятининг барқарор кўрсаткичларини алоҳида таъкидлаш лозим. Шундай экан, машғулот юкламалари шиддатининг изчил ортиб бориши ва мусобақаларда иштирок этишига қарамасдан, тинч ҳолатдаги юрак уриш тезлиги ва қон босими кўрсаткичлари бўйича спортчиларнинг машқланганлик даражаси ривожланиши билан боғлиқ мослашув жараёнида зўриқишни ошиши аниқланмади.

Куч сифатларини баҳолашга қаратилган «штангани кўкракка тушириб кўтариш» ва «ётган ҳолда штангани тортиш» каби тест синовлари тадқиқот бошида ва сўнгида тажриба ҳамда назорат гуруҳлари учун қўлланилди. Тадқиқот бошида ҳар иккала гуруҳ натижалари ўртасида статистик фарқлар кузатилмади [P>0,05]. Тадқиқот сўнгида назорат гуруҳи синалувчиларининг «штангани кўкракка тушириб кўтариш» тести бўйича ўртача кўрсаткичи – 128,7 кг, «ётган ҳолда штангани тортиш» тестида ўртача кўрсаткич – 120,2 кг ни ташкил этди. Тажриба гуруҳида эса «штангани кўкракка тушириб кўтариш» тести бўсича ўртача кўрсаткичи – 135,8 кг, «ётган ҳолда штангани тортиш» тестида ўртача кўрсаткич – 124,8 кг ни ташкил этди. Натижалардан кўриниб турибдики назорат гуруҳидаги синалувчиларда максимал кучни ортиши бўйича ижобий динамика кузатилмади. Тажриба гуруҳида эса бу кўрсаткичларнинг яққол ўсиши намоён бўлди[P<0,05]. Куч сифатларининг бундай ўсиши йиллик машғулот даврида эшкак эшувчиларнинг максимал кучини ривожлантиришга қаратилган юқори ҳажмдаги машқ юкламаларини бажариш натижаси ҳисобланади.

Хулоса. Ўз-ўзини назорат қилиш ва спортчи кундалигини тўғри юритиб бооришспортчига машғулот самарадорлигини баҳолаш, ўз соғлиғига қараб туриш, шахсий гигиена қоидалари, умумий ва спорт тартибини бажариш имконини беради. Шунингдек, мунтазам ўтказиладиган назорат натижалари мураббий ва шифокорга ўтказиладиган машғулот услубияти, спортчи соғлиғи ва организмнинг функционал ҳолатидаги ўзгаришларни таҳлил қилишига ёрдам беради.

Адабиётлар:

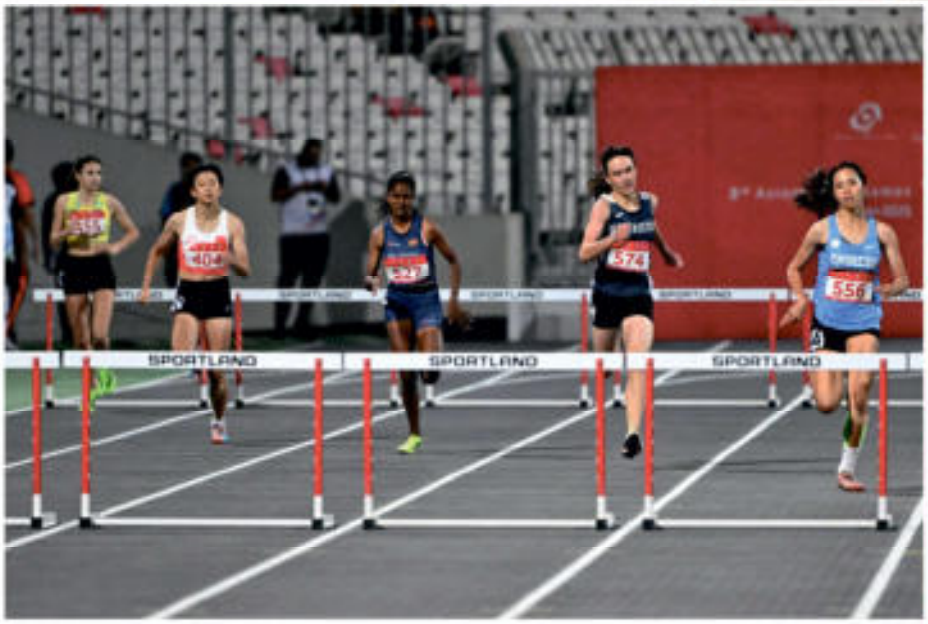
1. Икрамов Б. Ф. Инновационный тренажер “каяк балансе траининг эргометр” для развития равновесия у юных гребцов байдарочников //ббк 60 с 56. – 2019. – с. 27.
2. Икрамов Б. Ф. Нетрадиционное развитие равновесия на суше у юных байдарочников //ББК 60 А 43. – 2019. – С. 99.
3. Farkhodovich, I.B., (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences.Vol.8 No.2.6670.
4. Islamov I. S., Ikramov B. F. Starting actions of rowers on kayak and canoe //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – S. 1442-1450.
5. Ikramov F. T., Azimov Z. N. Features of use rowing pool // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – S. 1154-1159.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

