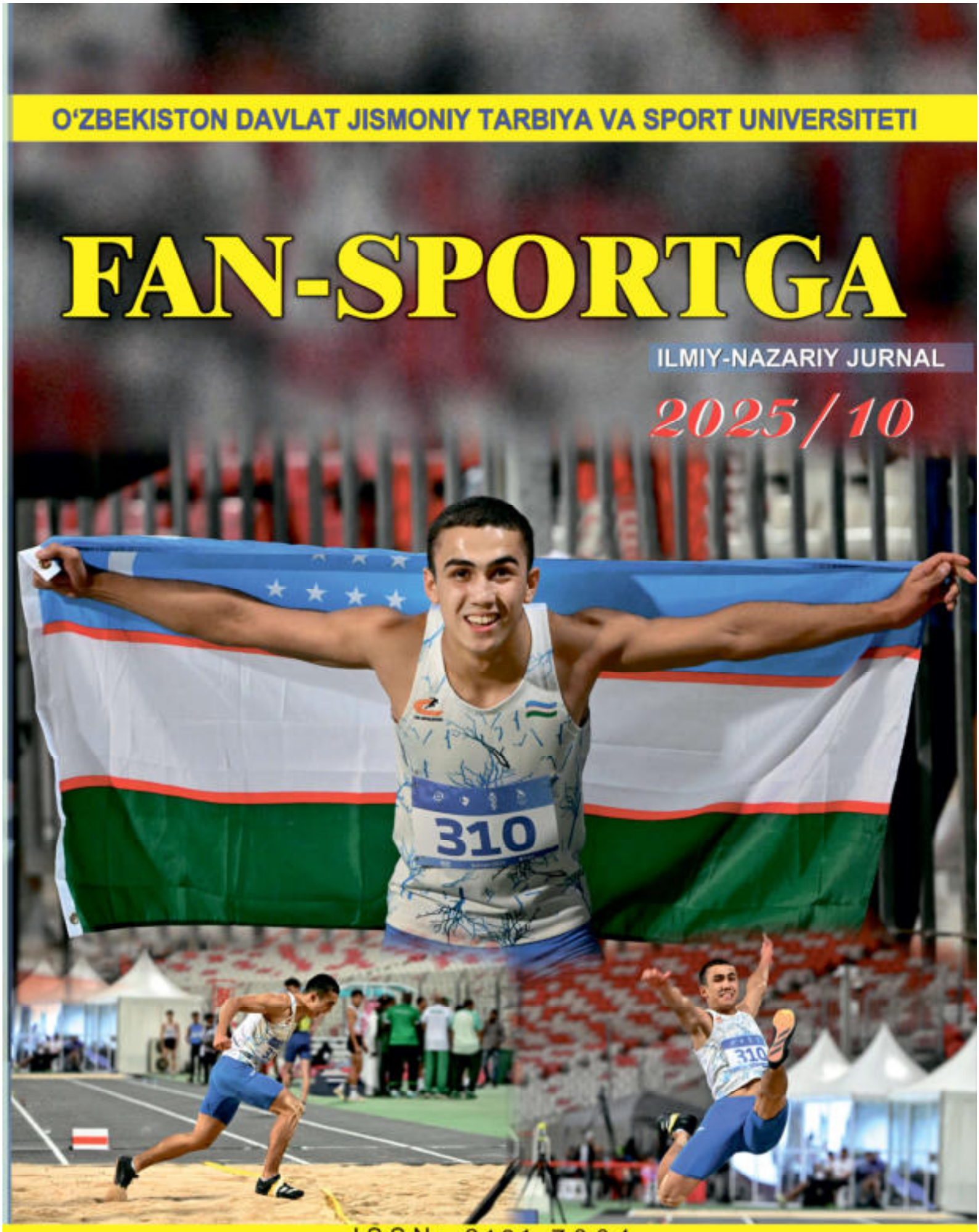
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), в.б. профессор
Х.Х. УМАРОВ[1]
Ренессанс Таълим Университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a025

БАДИИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЮРАК-ҚОН ТОМИР ТИЗИМИНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИГА МОСЛАШУВ ЖАРАЁНИНИ ЎРГАНИШ

Аннотация

В представленной статье рассматривается проблема управления тренировочной нагрузкой посредством контроля за процессом адаптации сердечно-сосудистой системы к выполняемой работе на этапе предсоревновательной подготовки гимнасток 12-14 лет.

Ключевые слова. *Тренировочная нагрузка, функциональная система, индекс интенсивности, соревновательная композиция.*

Annotation

Ушбу мақолада 12-14 ёшли гимнастикачи қизларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида юрак-қон томир тизимининг бажариладиган ишга мослашув жараёнини назорат қилиш орқали машғулот юкламасини бошқариш муаммоси кўриб чиқилади.

Калит сўзлар. *Машғулот юкламаси, фунционал тизим, шиддат кўрсаткичи, мусобақа дастури.*

The presented article examines the problem of managing training load through monitoring the adaptation process of the cardiovascular system to the work performed at the pre-competition training stage for 12-14 year old gymnasts.

Key words. *Training load, functional system, intensity index, competitive composition.*

Долзарблиги. Ўсмирлик даври (10-17 ёш) ёш спортчилар ҳаётида «танқидий» давр ҳисобланади. Бу даврда машғулот жараёни шиддатининг сезиларли даражада ошиши ўсмир қизлар организмига салбий таъсир кўрсатиши ва уларнинг саломатлиги учун баъзи салбий оқибатларни келтириб чиқариши мумкин [2,3,4,6,7]. Шуни таъкидлаш керакки, бу ёшдаги қизларнинг организми биологик жиҳатдан етилмаган бўлиб, тузилмавий ва фунционал ўзгаришлар хавфини туғдирмасдан юқори шиддатли юкламаларга бардош беришга тайёр эмас [3,5,6,7].

Бироқ, мураккаб ҳаракатлар координациясини талаб қиладиган спорт турларида, хусусан, бадиий гимнастикада ушбу ёшдаги спортчи қизлар учун ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришда (чуқурлаштирилган ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичи) юқори даражадаги спорт-техник маҳоратга эришиш мақсадида машғулот ва мусобақа юкламаларининг сезиларли даражада ошиши кузатилади [1,2,4,5].

Тадқиқот мақсади: мусобақа олди ва мусобақа мезоцикларида спорт устаси номзодлари дастури бўйича қатнашувчи гимнастикачи қизлар учун машғулот юкламаси параметрларини оптималлаштириш.

Тадқиқотни ташкил этиш. Педагогик тажриба давомида махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) ва предметли тайёргарлик бўлими машқлари мажмуаларини ўқув жараёнига қўшма усулда бажариладиган тарзда ва тузатувчи гимнастика машқларини киритиш мақсадида гимнастикачи қизларнинг фунционал тизими кўрсаткичлари қайд этиб борилди.

Тадқиқотлар жараёнида спортчи қизлар организмининг жисмоний юкламага мослашиш жараёни қуйидаги ўзгаришлар орқали назорат қилинди:

артериал қон босими (АҚБ) (ўлчовлар машқлар мажмуаси якунлангандан сўнг 1-дақиқада Коротков усули билан мунтазам равишда ўтказилди);

юрак-қон томир тизимининг иши (юрак қисқаришлари частотаси (ЮҚЧ) кўрсаткичлари аппарат ва пайпаслаб текшириш усуллари - билак ва уйқу артерияларидаги пулс тўлқинини қайд этиш орқали).

Спорт физиологларига 12-13 ва 14 ёшли қизлар [6,7] учун кўрсатилган кўрсаткичларнинг ёш фарқлари маълум бўлгани сабабли, тажриба гуруҳи ичида иккита кичик гуруҳ ажратиб олинди.

Ушбу ёшдаги қизларнинг артериал қон босими кўрсаткичининг меъёри сифатида тинч ҳолатда 110/66 - 112/66 мм сим. уст. ва жисмоний юкламани бажаришда рухсат этилган максимал кўтарилиш 32±2 мм сим. уст. (3,6,7) қабул қилинган. Шундан келиб чиқиб, гимнастикачи қизларда юкламани бажаргандан сўнг артериал босимнинг ҳисобланган кўрсаткичлари 140/90 - 144/95 мм сим. уст. ни ташкил этиши керак.

Натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Гимнастикачиларда систолик босим кўрсаткичларининг дастлабки ўзгаришлари, организмнинг белгиланган юклама миқдорига жавоб реакцияси сифатида аниқланиб, 144 мм симоб устунидан ошмади. Бу эса ишлаб чиқилган машқлар мажмуаларининг мослиги ва «биологик» хусусиятга эга эканлигини кўрсатади. Жадвалда педагогик тажриба давомида турли ёш гуруҳлари гимнастикачилари учун артериал босимнинг ўртача статистик кўрсаткичлари келтирилган.

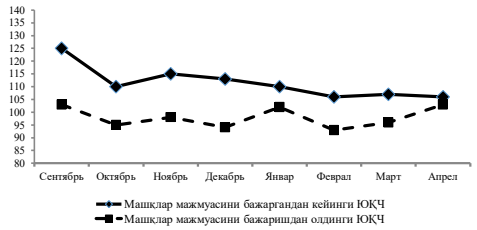
1-жадвал.

Ёш (йил)	САБ (мм сим.уст.)			САБ (мм сим.уст.)		
	меъёр	**олдин**	**кейин**	**меъёр**	**олдин**	**кейин**
12-13	110±32	106±15	120±12	66	71±8	83±13
14	112±32	111±18	124±10	66	79±12	89±11

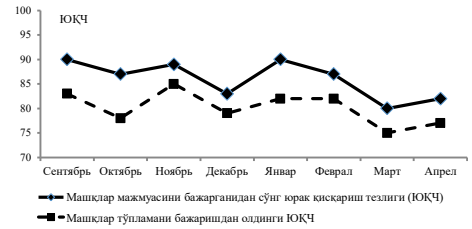
Тажрибавий машқлар мажмуаларини бажаришда систолик артериал босим (САБ) кўрсаткичлари 12-13 ёшли гимнастикачи қизларда ўртача 14 мм сим.уст.га ва 14 ёшли гимнастикачи қизларда 13 мм сим.уст.га ошди. Шундай қилиб, жисмоний юклама бажарилганда САБ чегараси оширилмайди - САБнинг максимал кўтарилиши 32 мм сим.уст.ни ташкил этади.

Тажриба ўтказиш даврида машқлар мажмуасини бажаришдан олдин ва уларни бажаргандан кейинги 1-дақиқада юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ) кўрсаткичларининг ўзгариши кузатилди. Педагогик тажриба давомида гимнастикачи қизларда қайд этилган ЮҚЧ кўрсаткичларининг ўзгариши 1- ва 2-расмларда акс эттирилган.

Тақдим этилган расмларда иккала кичик гуруҳ гимнастикачилари учун машқлар мажмуасини бажаргандан сўнг ЮҚЧ кўрсаткичлари динамикасининг ўзгариши юкламага мослашиш жараёни мавжудлигини кўрсатади. Бироқ, бу жараённинг жадаллиги кичик гуруҳларда ҳар хил. Ушбу фарқ 12-13 ёшли гимнастикачилар кичик гуруҳида ишончли даражада кузатилди (Манн-Уитни мезони бўйича, P<0,05). 14 ёшли гимнастикачиларда эса ишончли фарқлар аниқланмади (P>0,05).



1-расм. 12-13 ёшли гимнастикачи қизларнинг машқлар мажмуасини бажаришдаги ЮҚЧ кўрсаткичлари



2-расм. 14 ёшли гимнастикачи қизларнинг машқлар мажмуасини бажаришдаги ЮҚЧ кўрсаткичлари

Мусобақа олди ва мусобақа мезоцикларида машғулот юкламалари параметрлари сезиларли даражада ошади ва кўпинча мураббийлар томонидан интуитив тарзда белгиланади.

Юклама миқдорининг кўрсаткичи сифатида Т.С. Лисицкая [4] томонидан бадиий гимнастикада юклама миқдорини аниқлаш учун қўлланилган ва Л.Я. Аркаев [1] томонидан замонавий шароитларга мослаштирилган «жадаллик индекси» (И) дан фойдаланилди:

И = (К•Э/т»умумий.) •200, қаерда

К•Э - машғулот давомида бажарилган элементлар сони,

т»ум. - турларда ишлашнинг умумий вақти (с),

200 - машғулот зичлигининг мутлақ қийматини олиш учун коэффициент.

Оптимал ортиқчалик шартларини яратиш:

- мусобақа олди мезоциклида машғулот юкламалари шиддати мусобақа юкламаларидан 1,5 - 2,0 баравар (ўртача 1,7 баравар) юқори бўлиши керак;

- юқори малакали гимнастикачилар учун юклама шиддати бир дақиқада 2,60 - 2,70 элементни ташкил этади.

Гимнастиканинг спорт турларида юкламанинг ўртача зичлиги 7,5 нисбий бирликни ташкил этади.

Машғулот юкламалари ҳажмини ҳисоблашнинг бундай усулини бадиий гимнастика спортчилари учун ҳам қўллаш мумкин. Бадиий гимнастика бўйича янги мусобақа қоидаларига (2013) кўра, бир композицияда 10 та тенг қийматли элемент бўлиши шарт. Мусобақаларда Спорт устаси номзоди (СУН) гимнастикачилари энг кўпи билан 8 та мусобақа композициясини - «прагон»ларни (4 та дастур тури ва финалда 4 та тур) бажарадилар. Ўсмир гимнастикачилар бир мусобақада бажарадиган баҳоланган элементларнинг максимал сони қуйидагича ҳисобланади: бир композицияда 10 та элемент × 8 та «прагон» = 80 та баҳоланган элемент.

Машғулот юкламалари мусобақа юкламаларидан 1,5-2 баравар юқори бўлиши кераклиги сабабли, гимнастикачилар бир машғулот давомида бажариши лозим бўлган баҳоланган элементларнинг зарурий миқдорини назарий ҳисоблаш қуйидаги кўрсаткичларга эга:

80 та элемент × 1,5 = 120 та баҳоланган элемент (энг кам), 80 та элемент × 2 = 160 та баҳоланган элемент (энг кўпи).

Демак, Спорт устаси номзоди (СУН) малакасига эга бўлган бадиий гимнастика спортчиларининг машғулот давомида бажарган баҳоланган элементлари сони 120-160 тани ташкил этиши керак. Мусобақа мезоциклида машғулотнинг асосий қисми кўпинча машқларни «прагон» қилишдан иборат бўлгани учун, гимнастикачиларнинг машғулотнинг асосий қисми давомида бажариши керак бўлган «прагон»лар сонининг ҳисобланган қиймати қуйидагича бўлди:

120 та элемент: 10 = 12 та «прагон»,

160 та элемент: 10 = 16 та «прогон».

Ушбу малакага эга бўлган гимнастикачиларда машғулотнинг асосий қисми давомийлиги ўртача 1,5 соатни ташкил этади. Зарур «прогон»лар миқдорини ҳисоблаш натижаларига кўра, уларни бажариш вақти машғулотнинг асосий қисми вақтининг 26,7 - 35,6 фоизини ташкил қилиши лозим.

СУН дастури бўйича чиқиш қилувчи гимнастикачилар машғулотининг асосий қисми учун «жадаллик индекси»ни ҳисоблаш:

1,5 соат = 5400 сония.

I = (120:5400) × 200 = 4,4 бирлик,

I = (160:5400) × 200 = 6,0 бирлик.

Юклама жадаллик индекси 4,4 - 6,0 бирлик оралиғида жойлашган.

Шундай қилиб, КМС малакали бадиий гимнастикачи қизлар учун ҳисобланган юклама зичлиги юқори малакали спортчилар учун кўрсатилган оптимал кўрсаткичлардан (И = 7,5 бирлик) ошмайди. Гимнастикачилар ушбу юклама зичлигида бажариши керак бўлган баҳоланган элементлар сонини ҳисоблаш қуйидагича бўлди:

120 (машғулот давомида баҳоланган элементлар): 90 (дақиқа) = 1,3;

160 (машғулот давомида баҳоланган элементлар): 90 (дақиқа) = 1,8.

Демак, СУН дастури бўйича мусобақаларда иштирок этувчи бадиий гимнастикачи қизлар бир дақиқада 1,3 - 1,8 [2] баҳоланган элементларни бажаришлари керак, спорт гимнастикасида эса бу кўрсаткич 2,6 - 2,7 [1] ни ташкил этади.

Шундай қилиб, мусобақа олди ва мусобақа мезоцикларида машғулотларнинг асосий қисми машғулот юкламаларининг ҳисобий параметрларидан фойдаланиш гимнастикачи қизларнинг жисмоний саломатлигини сақлаган ҳолда уларнинг спорт маҳоратини ошириш имконини беради.

ХУЛОСАЛАР

Ёш гимнастикачи қизларда мусобақалар частотаси ҳар икки ҳафтада битта мусобақани ташкил этади. Шу билан бирга, КМС дастури бўйича (Тошкент шаҳар бадиий гимнастика бўйича СМнинг 2014-йилги мусобақалар тақвимига асосан) қатнашувчи гимнастикачиларнинг йиллик макроцикл тузилмасидаги мусобақа босқичи узоқ давом этиши ва юқори шиддати (йилига 9-10 ой) билан ажралиб туради.

СУН дастури бўйича қатнашувчи гимнастикачилар учун ўқув-машғулот жараёнини такомиллаштириш йўлларидан бири, бир томондан, замонавий мусобақа қоидалари талабларини, бошқа томондан эса 13-15 ёшли қизлар организмининг физиологик хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулотнинг асосий қисмидаги юкламаларни режалаштириш ҳисобланади.

Мусобақа мезоциклида машғулотларнинг асосий қисми мусиқа остида майдончада мусобақа композицияларини бажаришдан иборат. Гимнастикачилар бажариши керак бўлган машғулот учун оптимал, биологик жиҳатдан асосланган «прогонлар» сонини ҳисоблаш энг долзарб масала ҳисобланади. Бу, бир томондан, гимнастикачи қизларнинг спорт маҳоратини спорт турининг замонавий талабларига мувофиқ такомиллаштириш, бошқа томондан эса, балоғат ёшидаги қизлар организмига жисмоний юкламалар таъсирининг салбий оқибатлари хавфини камайтириш имконини беради. Организм тизимларининг юкламага реакцияси бўйича олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, малакаси пастроқ спортчи қизларда (12-13 ёш) организм реакцияси малакаси юқорироқ гимнастикачи қизларга (14 ёш) нисбатан бирмунча юқори бўлиб, бу нафақат ушбу ёшдаги қизлар организмининг фунционал хусусиятлари, балки спорт стажи ва малака даражаси билан ҳам боғлиқ.

Адабиётлар:

1. Аркаев Л.Я ва ҳаммуаллифлар. Чемпионларни қандай тайёрлаш керак //Юқори малакали гимнастикачиларни тайёрлаш назарияси ва технологияси. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 2004. - 326 б.

2. Винер-Усманова И.А. Бадиий гимнастикада интеграл тайёргарлик. Пед. фан. док. ... дисс. автореферати. Санкт-Петербург, 2013. -47б.

3. Волков Л.П. Болалар ва оъсмирлар спорти назарияси ва методикаси. Киев. Олимпия адабиёти. 2002. -294 б.

4. Лиситская Т.С. Бадиий гимнастика: ЖТИ учун дарслик / Т. С. Лиситская таҳрири остида. М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1982. - 232 б.

5. Платонов В.Н. Олимпия спортида спортчиларни тайёрлаш тизими. Умумий назария ва унинг амалий қўлланилиши. - К.: Олимпия адабиёти, 2004. - 808 б.

6. Рихсиева А.А. ва ҳаммуаллифлар. Мактаб ўқувчилари ва спортчи ёшларнинг жисмоний ҳолати. - Т.: Ибн Сино, 1992. - 152 б.

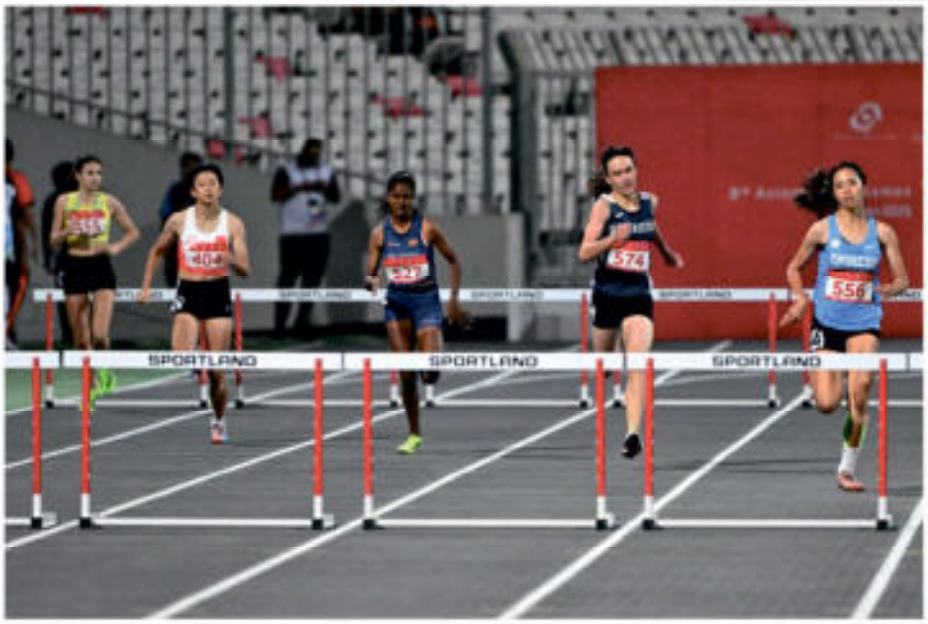
7. Уилмор Ж.Ҳ., Костилл Д.Л. Спорт физиологияси. - К.: Олимпия адабиёти, 2001. - 502 б.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

