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

players in the modern realities of Ukraine: a review article.Health Technologies, 1(4), 6-16.
2. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Козина Ж.Л. Оценка и коррекция психофизиологических состояний в спорте: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. Харьков: ХНПУ, 2012. 278 с.
2. Кокун О.М. Мониторинг и коррекция психофизиологической адаптации спортсменов высшей квалификации. Киев: АПН Украины. 2004. 275 с.
3. Тищенко Д. Особенности физической и функциональной подготовленности гандболисток в подготовительном периоде на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Спортивные игры. 2025. Вип. 1, №35. С. 22-30.
4. Лизогуб В. Успешность игровой деятельности спортсменов с разными свойствами уравновешенности нервных процессов. Вестник университета Прикарпатья. Серия: Физическая культура. 2025. 44. С. 9-15.
5. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Бескопыльный О.П. Нейродинамические свойства спортсменов разной квалификации и специализации. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2004. № 3. С. 105-109.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
А.Э. БОБОМУРОДОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқот институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

7-8 ЁШЛИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ИНОБАТГА ОЛИБ СПОРТ ТУРЛАРИГА САРАЛАШ

Аннотация

В статье анализируются научно-методические основы спортивного отбора на основе антропометрических показателей школьников. Такой подход важен для правильного направления физических возможностей учащихся, рекомендации им подходящих видов спорта и, в конечном итоге, достижения высоких результатов в спорте.

Ключевые слова: *антропометрические показатели, спортивный отбор, физическое развитие, школьники, спортивный отбор.*

Annotation

Ушбу мақолада мактаб ўқувчиларининг антропометрик кўрсаткичлари асосида спорт турларига саралашнинг илмий-методик асослари таҳлил қилинади. Ушбу ёндашув ўқувчиларнинг жисмоний қобилиятларини тўғри йўналтириш, уларга мос спорт турини тавсия этиш ва натижада спорт соҳасида юқори самарадорликка эришишда муҳим аҳамият касб этади.

Калит сўзлар: *антропометрик кўрсаткичлар, спорт турларига саралаш, жисмоний ривожланиш, мактаб ўқувчилари, спорт селекцияси.*

This article analyzes the scientific and methodological foundations of the selection of schoolchildren into sports based on their anthropometric indicators. This approach is of great importance in correctly directing the physical abilities of students, recommending suitable sports for them, and ultimately achieving high performance in sports.

Key words: *anthropometric indicators, sports selection, physical development, schoolchildren, sports selection.*

Долзарблиги. Бугунги кунда мактаб ўқувчиларини жамоавий спорт турларига саралаш жараёнларини илмий асослаш нафақат миллий спорт тизими, балки халқаро миқёсда ҳам долзарб масалалардан бири сифатида эътироф этилмоқда. Спортчиларни эрта ёшда тўғри саралаш уларнинг келгусидаги ихтисослашуви, спортдаги ютуқлари ва миллий терма жамоаларнинг таркибини шакллантиришда ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Хорижий тажрибалар, хусусан Россия, Буюк Британия, Япония ва Испанияда олиб борилган илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мактаб ўқувчиларини спорт турларига танлашда антропометрик кўрсаткичлар, психомотор қобилиятлар, тезкор қарор қабул қилиш, координацион ва тактик тафаккур каби мезонлар асосий ўрин тутади. Бундай ёндашувлар ёш спортчиларнинг салоҳиятини эрта аниқлаш, машғулот юкламаларини тўғри бошқариш ва уларни оптимал спорт йўналишларига йўналтириш имконини бермоқда. Шу боис, мазкур мавзунинг чуқур ўрганилиши Ўзбекистон спорт тизимида ҳам юқори малакали мутахассислар тайёрлаш, жамоавий спорт турлари бўйича саралаш ва селекция жараёнини такомиллаштириш учун ғоят долзарб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади 7 - 8 ёшли мактаб ўқувчиларининг антропометрик кўрсаткичлари асосида уларни баскетбол спорт турига саралашнинг илмий асосларини аниқлаш ва самарали танлов мезонларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари:

7 - 8 ёшли мактаб ўқувчиларининг тана узунлиги, тана вазни, қўл ва оёқ узунлиги ҳамда кўкрак қафаси айланасига оид антропометрик кўрсаткичларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Ушбу кўрсаткичлар асосида баскетбол спорт тури учун муҳим бўлган морфологик ва фунционал хусусиятларни аниқлаш, ўғил ва қиз болалар кўрсаткичларини таққослаш.

Антропометрик кўрсаткичларга таянган ҳолда мактаб ўқувчиларини баскетбол спорт турига саралашнинг илмий асосланган мезон ва тавсияларини ишлаб чиқиш.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2025-йил 8-июлдаги ПҚ-221-сол 2028-йилда Лос-Анжелес (АҚШ) шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXIV ёзги Олимпия ва XVIII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “2020-йил 4-мартдаги 122-сонли спорт турлари бўйича терма

жамоалар таркибига спортчиларни саралаб олиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” қарори, ушбу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

1-жадвал

7-8 ёшли мактаб ўқувчиларини жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

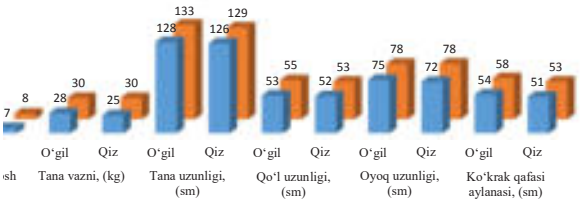
Ёш	Тана вазни, (кг)		Тана узунлиги, (см)		Қўл узунлиги, (см)		Оёқ узунлиги, (см)		Кўкрак қафаси айланаси, (см)	
	Ўғил	Қиз	Ўғил	Қиз	Ўғил	Қиз	Ўғил	Қиз	Ўғил	Қиз
7	28	25	128	126	53	52	75	72	54	51
8	30	30	133	129	55	53	78	78	58	53

7 ёшли бўлажак баскетболчилар саралаб олишда бир қатор меъзонларга асосланиб амалга ошириш мумкин. Жумладан, педагогик, психологик, тиббий-биологик ҳамда сосциологик мезонлар асосида саралаш ва йўналтириш мумкин. Биз тадқиқотимизда антропометрик кўрсаткичларни ўрганиб олимпия спорт турларига болаларни саралашда антропометрик кўрсаткичларини турли ёш даврларида ўсиш ва ривожланиш босқичларини ўрганиб чиқдик. Бунинг натижасида олимпия спорт турларига болаларни қабул қилишда саралаш учун асосий мезонлардан бири сифатида олинган маълумотларни умумлаштирдик.

Биз олиб борган тадқиқотга асосланиб баскетбол спорт турига болаларни саралаш ва йўналтиришда антропометрик кўрсаткичларини таҳлил қилиб чиқдик. Жумладан, 7 ёшли болаларни баскетбол спорт турига қабул қилишда вазн оғирлиги ўғил болаларда 28 кг, қиз болаларда эса 25 кг орқали қабул қилиш тавсия этилади, тана узунлиги эса ўғил болаларда 130 см ни ташкил қилиши, қиз болаларда эса 128 см, қўл узунлиги ўғил болаларда 50 см ни, қиз болаларда 50 см ни ташкил қилиши аниқланди, оёқ узунлиги ўғил болаларда 72 см ни, қиз болаларда 70 см ни ташкил қилиши аниқланди, кўкрак қафаси айланаси ўғил болаларда 60 см гача қиз болаларда 61 см ни, такил қилди.

8 ёшли бўлажак баскетболчилар саралаб олишда бир қатор меъзонларга асосланиб амалга ошириш мумкин. Жумладан, педагогик, психологик, тиббий-биологик ҳамда сосциологик мезонлар асосида саралаш ва йўналтириш мумкин. Биз тадқиқотимизда антропометрик кўрсаткичларни ўрганиб олимпия спорт турларига болаларни саралашда антропометрик кўрсаткичларини турли ёш даврларида ўсиш ва ривожланиш босқичларини ўрганиб чиқдик. Бунинг натижасида олимпия спорт турларига болаларни қабул қилишда саралаш учун асосий мезонлардан бири сифатида олинган маълумотларни умумлаштирдик.

Биз олиб борган тадқиқотга асосланиб баскетбол спорт турига болаларни саралаш ва йўналтиришда антропометрик кўрсаткичларини таҳлил қилиб чиқдик. Жумладан; 8 ёшли болаларни баскетбол спорт турига қабул қилишда вазн оғирлиги ўғил болаларда 30 кг, қиз болаларда эса 30 кг орқали қабул қилиш тавсия этилади, тана узунлиги эса ўғил болаларда 133 см ни ташкил қилиши, қиз болаларда эса 132 см, қўл узунлиги ўғил болаларда 52 см ни, қиз болаларда 53 см ни ташкил қилиши аниқланди, оёқ узунлиги ўғил болаларда 74 см ни, қиз болаларда 76 см ни ташкил қилиши аниқланди, кўкрак қафаси айланаси ўғил болаларда 62 см гача қиз болаларда 63 см ни такил қилди.



1-расм. 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини солиштирма таҳлили

Индивидуал ривожланиш қонунийатларига доимий ўсиш ва ривожланиш, ўсиш ва гетерохрон тарзда ривожланиш киради. Ўсиш ва ривожланиш жарайонлари организмнинг умумбиологик хоссаси бўлиб, у тухум ҳужайрасининг уруғланишидан бошланади ва ҳар бир организм ҳайотининг охиригача сақланиб қолинади. Ўсиш деб, организмдаги миқдор ўзгаришларга айтилади, йаъни ҳужайралар сонининг кўпайиши, аъзолар массасининг ортиши ва ҳоказо. Ривожланиш эса сифат кўрсаткич бўлиб, асосан, функцияларнинг ўзгариши билан ифодаланади. Ривожланиш уч хил, йаъни ақлий, жисмоний ва жинсий бўлади. Ривожланиш жарайонида организм миқдор ҳам сифат ўзгаришлари рўй беради. Бундай ўзгаришлар туфайли организм ўсган сари такомиллашиб боради.

2-жадвал

Мактаб ўқувчиларни жисмоний ривожланишига қаратилган жисмоний машқлар мажмуаси (7-8 ёш учун)

Т/р	Назорат ва ривожлантирувчи машқлари	Мазмуни	Машқни бажариш давомийлиги	Меъёри	Дам олиш оралиғи	Ташкилий-услубий кўрсатмалар

1	Юқори стартдан 30 м. югуриш	Раҳбар сигналидан сўнг юқори стартдан белгиланган масофага югириш	1 дақиқа	2-4 марта	1-2 дақиқа	Машқни бажаришда белгиланган ҳудуддан чиқмасдан ҳаракатланиш лозим
2	3×10 м моксимон югуриш	10 метр оралиқда чизиқ чизилади ёки арқон қўйилади, раҳбар сигналидан сўнг югуриб 3 марта бориб қайтилади	1 дақиқа	2-4 марта	1-2 дақиқа	Машқни бажаришда белгиланган ҳудуддан чиқмасдан ҳаракатланиш лозим.
3	Тўлдирма тўпни улоқтириш (1 кг)	Жойида турган холда тўпни улоқтириш	1 дақиқа	2-4 марта	1-2 дақиқа	Турникда тортилаётганда оёқлар букилмайди
4	Турган жойдан узунликка сакраш	Жуфт оёқда турган жойидан йўриқчи буйруғидан сўнг сакраш	1 дақиқа	2-4 марта	1-2 дақиқа	Машқни такрорлаш орасидаги кутиш вақти умумлаштирилиб ҳисобланади.
5	Баланд турникда тортилиш, марта	Раҳбар буйруғидан сўнг турникка чиқиш ва тортилиш	1 дақиқа	2-4 марта	1-2 дақиқа	Оёқларни букмасдан туғри тушиб чиқиш
6	Арғамчида сакраш.	Болалар жуфт оёқда туриб қўлларида арғамчи берилади ва аста-секинлик билан арғамчидан сакраш ўргатилади.	1 дақиқа	2-4 марта	1-1,5 дақиқа	Болаларга аввал узун арғамчида ўргатилади

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган ушбу машқлар мажмуаси ўқувчиларни жисмоний жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг йахшиланиб боришида мураббий томонидан берилган кўрсатмаларни бажариш шуғулланувчиларда маълум қийинчиликларни келтириб чиқарган бўлсада, машғулот жарайонини режалаштириш ва машғулот вазифаларини танлаш жарайонида бир қатор ташкилий-услубий қоидалар ҳисобга олинди:

Ўқувчиларнинг антропометрик ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида спорт турларига саралаш дастурини ишлаб чиқиш, машғулотларни самарали ташкил этишда муҳим аҳамият касб этади. Бундай дастур машғулотларни мунтазам режалаштириш, тегишли восита ва услублардан фойдаланиш жараёнига зарур ўзгартиришлар киритишни тақозо этади. Шу билан бирга, ўқув дастурларини тузишда спортчиларни фунционал тайёргарлик даражасига кўра саралаш ва таснифлаш, жисмоний тарбия воситаларидан оқилона фойдаланиш ҳамда педагогик методлардан кенгроқ фойдаланишга алоҳида эътибор қаратилиши лозим.

ХУЛОСАЛАР

7 - 8 ёшли мактаб ўқувчиларининг антропометрик кўрсаткичлари таҳлили шуни кўрсатадики, ушбу даврда тана узунлиги ва қўл узунлиги баскетбол спорт тури учун муҳим бўлган кўрсаткичлар сифатида ажралиб туради. Ўғил болаларда ўртача тана узунлиги 128 - 133 см, қўл узунлиги эса 53 - 55 см бўлиб, қизларга нисбатан юқорироқ натижаларни кўрсатади. Шунингдек, оёқ узунлиги (75 - 78 см) ва кўкрак қафаси айланасининг кенглиги (54 - 58 см) ҳам жисмоний ривожланиш даражаси юқори эканлигини билдиради.

Мазкур кўрсаткичлар баскетбол ўйинида зарур бўлган бўй узунлиги, қўл етувчанлиги ва умумий антропометрик устунликларни белгилаб беради. Демак, 7 - 8 ёшли ўқувчилар орасида тана узунлиги ва қўл узунлиги меъёридан юқори бўлган болаларни баскетболга саралаш, келгусида уларнинг спорт маҳоратини ривожлантиришда самарали натижалар бериши мумкин. Шу сабабли, мактаб ёшидаги болаларни баскетбол спорт турига танлашда антропометрик кўрсаткичлар асосий мезонлардан бири сифатида қўлланиши илмий ва амалий жиҳатдан мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-sol 2028-yilda Los-Anjeles (AQSh) shahrida bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarori,

2. Miaoyu Han va boshq., 2024 – Basketball talent identification: a systematic review and meta-analysis of the anthropometric, physiological and physical performance factors Basketbolda iqtidorni aniqlashda antropometrik, fiziologik va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining ahamiyatini sistematik tahlil qiladi PMC.

3. 3x3 Basketball Talent Selection, 2024 – Talent selection in 3x3 basketball: role of anthropometrics and maturation Erkak va ayol o‘yinchilarni tanlashda antropometrik xususiyatlar va biologik yetilish bosqichining rolini o‘rganadi Frontiers.

4. Youth Basketball Development, 2019 - Fitness, Technical, and Kinanthropometrical Profile of Youth … 7–17 yoshdagi basketbolchilar orasida tana uzunligi, tana massasi, qo‘l cho‘zilishi va texnik jismoniy tayyorgarlik o‘zgarishini tahlil qiladi; 7–8 yoshli davr uchun ham normativ ko‘rsatkichlar taqdim etadi Frontiers.

5. Global Youth Basketball Profil, 2025 – An assessment of anthropometric and physical profiles of highly trained youth basketball athletes across the globe Jahon miqyosidagi yuqori tayyorgarlikdagi yosh basketbolchilar antropometrik va fiziologik profilini tadqiq qiladi SAGE Journals.


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









