O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

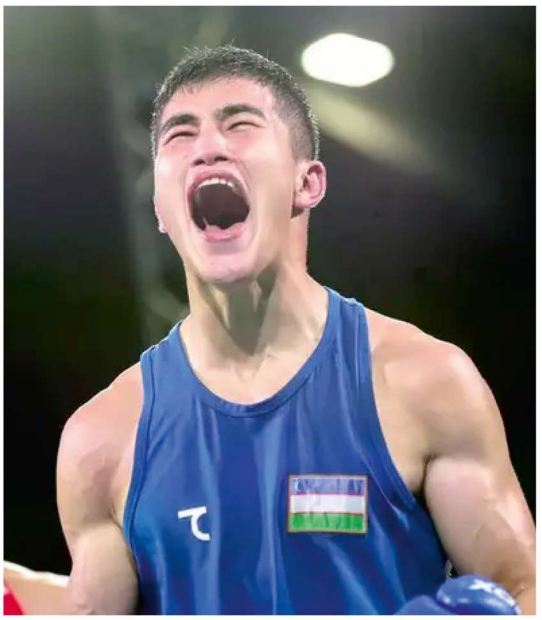
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

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

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

спорт турига ўргатишда шуғулланувчиларда спорт аравачаларида ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантириш ва ривожлантириш муҳим ҳисобланди. Мазкур тадқиқот имконияти чекланган талабаларни спорт аравачаларидан самарали фойдаланишга ўргатиш ва уларнинг баскетбол спорт туридаги кўникмаларини шакллантириш жараёнини таҳлил қилади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики:

Спорт аравачаларидан фойдаланишнинг техник асосларини тўғри ўзлаштириш талабалар ҳаракат фаоллигини оширишга ва жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилашга ёрдам беради.

Баскетбол машғулотлари жараёнида спорт аравачасида ҳаракатланиш координацияси, тезлик ва чидамлилик сезиларли даражада ривожланади.

Тажриба давомида талабалар спорт аравачасида тўғри ҳаракатланиш, тўп узатиш, дриблинг ва саватга тўп ташлаш каби муҳим элементларни самарали ўзлаштирдилар.

Амалий машғулотларнинг мунтазам ўтказилиши жисмоний имконияти чекланган талабалар орасида спорт билан шуғулланишга бўлган қизиқишни оширади ва уларнинг ижтимоий мослашувига ижобий таъсир кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024-йил 8-ноябрдаги ПҚ-389-сонли “Ногиронлиги бўлган шахсларни спортга жалб етиш орқали жисмоний реабилитация қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” қарори.

2. Юсупова М.Н. Ўзбекистон паралимпия спорт турлари орасида аравачада ўйналадиган баскетболни ривожлантириш- “2021 йилда ўтказилган XXXИИ ёзги Олимпия ва XВИ Паралимпия ўйинлари натижалари таҳлили ҳамда кейинги олимпиада ўйинларига тайёргарлик масалалари” халқаро анжумани тўплами. – Чирчиқ.: 2022- 36-37 б.

3. Юсупова М.Н. Имконияти чекланган талабарни спорт аравачасидан фойдалишга дастлабки ўргатиш. “Илм-фан ва таълим” Республика илмий журнали, №6(21) 30.04.2024.ИССН: 2181-4325: 32-37 б.

4. Юсупова М.Н. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган инсонларни аравача ўйналадиган баскетбол спорт турига мослашуви- “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида республика илмий-анжумани, 22.02.2024: 109-111б.

5. Миржамалов М.Х. Имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг илмий услубий асослари. Монография. Т-2020.

6. Иванова Л. М., Ковтун Г.С. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун. – 2-е изд., стер. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2015. – 48 с.

Стажёр-ўқитувчи
Қ.Ж. АКИМОВ[1]
[1]Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ КАРДИОРЕСПЕРАТОР КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАСНИФИ

Аннотация

В данной статье рассматривается физическая классификация показателей кардиореспираторных функций у юных гандболистов во время тренировок. В ходе исследования анализируются такие важные физиологические факторы, как частота сердечных сокращений, частота дыхания, жизненная емкость легких. Также определяется влияние регулярных тренировок на кардиореспираторную систему и изменения, связанные с уровнем физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: *юные гандболисты, тренировочный процесс, кардиореспираторная система, частота сердечных сокращений, частота дыхания, жизненная емкость легких, физическая подготовка, спортивная физиология, выносливость.*

Annotation

Ушбу мақолада ёш гандболчиларнинг машқ қилиш жараёнида кардиореспиратор кўрсаткичларининг жисмоний таснифи ўрганилади. Тадқиқот давомида юрак уриш тезлиги, нафас олиш частотаси, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими каби муҳим физиологик омиллар таҳлил қилинади. Шунингдек, мунтазам машғулотларнинг кардиореспиратор тизимга таъсири ва ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ ўзгаришлар аниқланади.

Калит сўзлар: *ёш гандболчилар, машғулот жараёни, кардиореспиратор тизим, юрак уриш тезлиги, нафас олиш частотаси, ўпканинг ҳаётий сиғими, жисмоний тайёргарлик, спорт физиологияси, чидамлилик.*

This article deals with the physical classification of cardiorespiratory function indicators in young handball players during training. The study analyzes such important physiological factors as heart rate, respiratory rate, vital capacity of lungs. The influence of regular training on the cardiorespiratory system and changes associated with the level of physical fitness of young athletes are also determined.

Key words: *young handball players, training process, cardiorespiratory system, heart rate, respiratory rate, vital capacity of lungs, physical training, sports physiology, endurance.*

Кириш. Юқори натижаларга эришишни мақсад қилган ҳар қандай спортчи учун жисмоний ҳолатнинг тўғри баҳоланиши муҳим аҳамият касб этади. Бу борада **кардиореспиратор тизим** — яъни юрак-қон томир ва нафас олиш тизимининг ҳолати асосий мезонлардан бири ҳисобланади. Мазкур мақолада спортчиларнинг функционал ҳолатини кардиореспиратор кўрсаткичлар орқали баҳолаш усуллари ҳақида сўз юритилади. Замонавий спортда ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ва самарали машғулот тизимини ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, гандбол каби динамик спорт турларида кардиореспиратор тизимнинг функционал ҳолати спортчининг умумий жисмоний тайёргарлигига бевосита таъсир қилади. Машқ қилиш жараёнида юрак-қон томир ва нафас олиш тизимининг ўзгаришларини ўрганиш, уларнинг индивидуал хусусиятларини аниқлаш ҳамда спорт натижаларини яхшилаш учун илмий асосланган ёндашувни қўллаш зарур. Ушбу тадқиқот ёш гандболчиларнинг машғулот давомида кардиореспиратор кўрсаткичларининг динамикасини ўрга-

ниш ва уларнинг жисмоний таснифини аниқлашга қаратилган бўлиб, бу натижалар машғулот методикасини оптималлаштиришга хизмат қилади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси: Спортдаги назоратнинг катта аҳамияти ва унинг назарий асосланиши кўпгина илмий ишларда кўрсатилган В.М.Зациорский, М.Н.Годик В.А.Запоржиновалар [2;5;8;] Юқори малакали спортчиларнинг машғулот жараёнини бошқариш ёритиб берилган. Маҳаллий олимлардан М. Тўхтаев, Ш. Ҳасановлар, [9;10;] ёш спортчиларнинг юрак-қон томир тизимининг жисмоний юкламаларга мослашиш жараёнини таҳлил қилиб, спорт турларига мос индивидуал ёндашувнинг аҳамиятини кўрсатиб берган. Шу билан бирга адабиёт манбаларини ва тажриба алмашиш маълумотларини таҳлил қилиш бу масалани ўсмирлар спортида ва хусусан, гандболда етарлича ишлаб чиқилган далолат беради. Назорат ва танлаш тизимини ишлаб чиқиш ҳамда уни ёш гандболчиларни тайёрлашда қўлланилишини тажрибада асослаш жуда долзарб ва машғулот (тайёрланиш) жараёнини яхшилашга хизмат қилади.

Ҳозирги кунда ёш гандболчиларнинг кардиореспиратор кўрсаткичларининг текшириш ишлари кам олиб борилган шу сабабли бугунга келиб ёш гандболчиларнинг қон томир ва нафас олиш системаларнинг қанчалик жисмоний юкламаларга чидамлилиги ва таъсирини аниқ айтиш қийин шу сабабли танланган мавзу ҳозирги кунда энг муҳим муаммоларни ечимини бериши кўзда тутилган. Шу билан бирга айтишимиз мумкунки ўсиб келаётган ёш авлоднинг тўғри ва етук спортчи бўлиши учун ҳозирги кунда кардиореспиратор тизимнин чуқур ва аниқ ўрганиш лозимлигни талаб қилмоқда.

Тадқиқотнинг объекти ва предмети: 14-16 ёшлардаги 14 нафар 2- ўсмирлар разрядга эга бўлган, 1-2 йиллик спорт тажрибасига эга бўлган спортчи болалар бўлиб улар икки гуруҳга бўлинган ҳолда тадқиқот олиб борилади.Тадқиқотнинг предмети ёш гандболчиларда кардиореспиратор кўрсаткичларни аниқлаш ва секундомер ёрдамида машғулотнинг турли даврларида кардиореспиратор кўрсатгичларини ўлчашдир.

Тадқиқотнинг мақсади ёш гандболчиларда машғулот юкламалари кардиореспиратор тизимга таъсирини текшириш ва аниқлаш.

Жисмоний юклама таъсири остида кардиореспиратор тизимлари функциялари ўзгаришлар кундуз кунлари икки соатли машғулот юкламаси жараёнида аниқланади. Бунда кардиореспиратор функциялари аниқланади ва аҳволи текширилади. Тузиб чиқилган машқлар мажмуаси машғулотга тадбиқ қилинади ва кардиореспиратор тизимларининг ўзгариши текширилади ва аниқланади.

Гандбол – юқори даражада жисмоний тайёргарликни талаб этувчи жамоавий спорт тури бўлиб, унда тезкор ҳаракатлар, тактик алмашувлар ва жадал югуришлар асосий ўрин тутади. Мусобақа давомида спортчи қайта-қайта спринт, сакраш ва тўқнашувларни бажаради. Бундай юқори фаолият юрак-қон томир ва нафас олиш тизимининг самарадорлигига бевосита боғлиқ. Шу сабабли, спортчининг умумий жисмоний ҳолатини баҳолашда кардиореспиратор кўрсаткичлар муҳим аҳамият касб этади.

Методология. Тадқиқотда юртимиздаги 18-25 ёшли профессионал гандболчилар гуруҳи иштирок этди. Улар орасида аёл ва эркак спортчилар бўлиб, жами 20 нафар тажрибали иштирокчи қамраб олинди. Баҳолаш жараёнида қуйидаги тестлар ва услублар қўлланилди:

1. Юрак уриши частотаси (HR):
Дам олишда (HRrest)
Машқдан сўнг дарҳол (HRmax)
Машқдан сўнг 1 ва 3 дақиқада (HRrec1, HRrec3)

2. VO_2max – максимал кислород истеъмоли:
Купер тести (12 дақиқалик югуриш)
Ёки «бегущая дорожка» орқали лабораторияда аниқланди

3. Руфье индекси:
30 марта ўтириб-туриш машқи 45 сония ичида
Унгача ва ундан кейинги юрак уришлари ҳисоблаб чиқилди

4. Йўлда югуриш тести (Брус протоколи):
Пульс, тана ҳарорати ва нафас олиш тезлиги қайд этилди.

Намуналар асосида олинган натижалар шундай бўлди:

Кўрсаткич	Ўртача натижа	Норма (спортчилар учун)
HRrest	58 bpm	50–65 bpm
HRmax (машқдан сўнг)	187 bpm	180–200 bpm
HRrec1	125 bpm	≤130 bpm
VO_2max	52 ml/kg/min	≥50 ml/kg/min (эркаклар)
Руфье индекси	7.2	3–10 (яхши)

Натижаларга кўра, юрак уриши тез тикланадиган, VO_2max даражаси юқори бўлган спортчилар юқори суръатда узоқ фаолият кўрсатишга ва тез тикланишга қобил эканлиги аниқланди. Бу уларнинг ўйиндаги ҳаракат самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатади. Тадқиқот шунга ишора қил-

мокдаки, кардиореспиратор кўрсаткичлар:

Спортчи аэроб ва анаэроб имкониятларини баҳолашга ёрдам беради.

Юкламага организм қандай жавоб қайтаришини кўрсатади.

Машғулот жараёнини индивидуаллаштириш имконини беради.

Ана шундай кўрсаткичлар асосида мураббий ва мутахассислар:

Спортчига мос юклама тайёрлаш,

Жисмоний ҳолатни доимий назорат қилиш,

Жароҳатлар ва ортиқча чарчашнинг олдини олиш имкониятига эга бўладилар.

Хулоса. Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда кардиореспиратор кўрсаткичлар муҳим аҳамият касб этади. Ушбу кўрсаткичлар орқали:

– спортчининг умумий жисмоний ҳолати;

– машғулотларга тайёрлиги юкламаларга жавоб қайтариш қобилияти аниқланади.

Шунингдек, мунтазам тестлар спортчиларда ортиқча юклама, чарчоқ ёки функционал тушишларни олдиндан аниқлаш имконини ҳам беради. Бу эса юқори натижалар ва самарали тайёргарликнинг гарови ҳисобланади.

Гандболчиларнинг жисмоний ҳолатини баҳолашда кардиореспиратор кўрсаткичлар муҳим мезон ҳисобланади. Улар нафақат жорий ҳолатни баҳолашда, балки индивидуал ривожланишни кузатиш ва самарали тайёргарлик тизимини шакллантиришда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Ушбу усуллар спортчиларни юқори даражада тайёрлаш ва уларнинг мусобақа самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги ПҚ-5279-сон “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги ПҚ-5280-сон “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025-йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги қарори.

3. Игнатьева В.Я. Гандбол, учеб. пособие для физ. вузов. ФиС., М.: 1983г.-314с.

4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.Л. Подготовка гандболистов, изд. УзГИФК Ташкент 2006г.

5. Годик М.А «Контроль тренировичних и соревновательных нагрузок» М.Физ 1980 г.

6. Игнатеева В.Я «Двигательная Деятельность гандболистов соревнованиях» Теория и проктика физкельтуры №-9 М.1982 г.

7. Изаак В.И «Оценка уровня технической подгатовленности гандболистов » Ташкент 1974 г.

8. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С. Управление тренировочным процессом высоко квалифицированных спортсменов, Киев.. Здоровье., 1985, 192 с.

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
М.Г. ХАЙДАРОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ВЛИЯНИЕ ТРЕНАЖЁРА “ROUND SUPPORT COMBO” НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПАРА-ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация

В статье представлен инновационный тренажёр — многофункциональная штанга «Round Support Combo», разработанная для повышения эффективности подготовки паралимпийских спортсменов в дисциплине пара-пауэрлифтинг.

Ключевые слова: *пара-пауэрлифтинг, адаптивный тренажёр, Round Support Combo, жим лёжа, опорно-двигательный аппарат, профилактика травм.*

Annotation

Ушбу мақолада пара-пауэрлифтинг спорт йўналиши бўйича паралимпия спортчиларини тайёрлаш самарадорлигини ошириш учун мўлжалланган инновацион тренажёр — кўп функцияли «Round Support Combo» штангаси тақдим этилади.

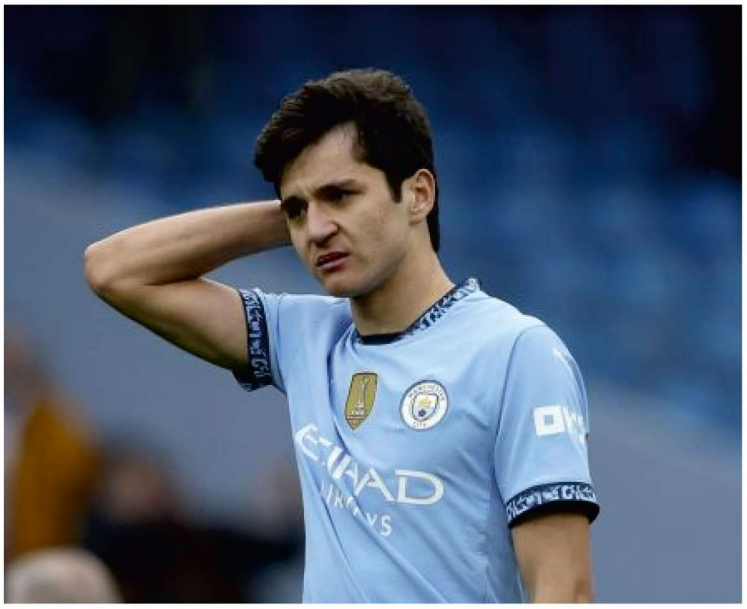
Калит сўзлар: *пара-пауэрлифтинг, мослаштирилган тренажёр, Round Support Combo, ётиб штанга кўтариш, таянч-ҳаракат тизими, жароҳатларнинг олдини олиш.*

This article presents an innovative training device — the multifunctional barbell “Round Support Combo” designed to improve the efficiency of training for Paralympic athletes in the sport of para powerlifting.

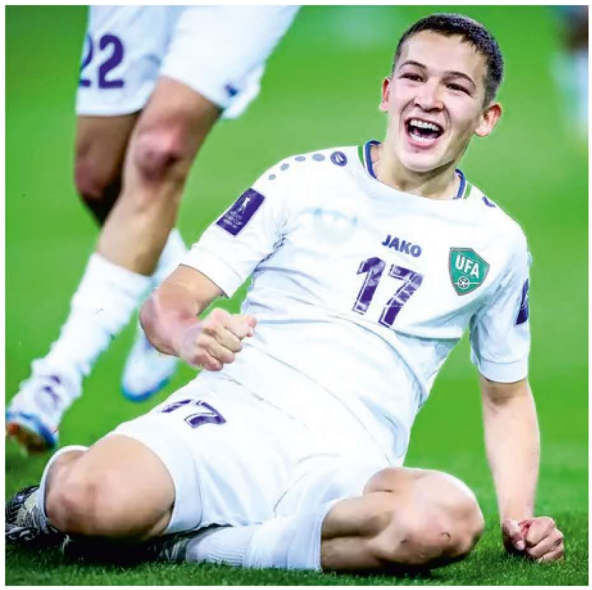
Key words: *Para powerlifting, adaptive trainer, Round Support Combo, bench press, musculoskeletal system, injury prevention.*

Введение. На сегодняшний день адаптивная физическая культура (АФК) является не только важным, но в ряде случаев и единственным эффективным средством для полноценной адаптации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья через спортивную деятельность. АФК предоставляет уникальные возможности для саморазвития и самореализации в социальной жизни, а также позволяет стать активными членами общества, в котором они живут. Поддержка АФК и паралимпийского движения в Узбекистане находится в центре внимания государственной политики, что находит отражение в решениях, направленных на развитие инклюзивного спорта.

Важным шагом в этом направлении стал Указ Президента Республики Узбекистан от 18 мая


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

