O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

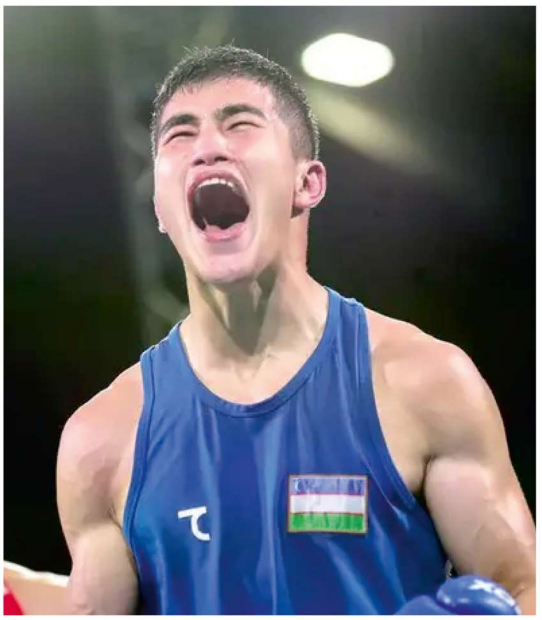
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

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

2021 года, который обрисовывает новые меры для создания условий для занятий спортом лиц с ограниченными физическими возможностями. Согласно указу, основными направлениями развития паралимпийского движения в стране стали:

1. Расширение доступных условий для занятий спортом людьми с инвалидностью и их интеграция в спортивное сообщество.

2. Создание специализированных спортивных образовательных учреждений для лиц с ограниченными возможностями и инвалидностью, разработка систем подготовки и ориентирования талантливых спортсменов.

3. Развитие и популяризация паралимпийских видов спорта, а также создание инновационной системы подготовки специалистов.

4. Социальная поддержка лиц с инвалидностью, помощь в их интеграции и адаптации в обществе через спортивную деятельность.

5. Внедрение эффективных систем профессиональной реабилитации и подготовки кадров для работы в сфере паралимпийского спорта.

Таким образом, паралимпийский спорт становится важной частью государственной стратегии, направленной на улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Важно отметить, что создание необходимых условий для занятий спортом лицами с инвалидностью способствует не только их физическому развитию, но и помогает интегрировать их в общественную жизнь, предоставляя возможности для личностного роста и реализации.[1]

Наша работа направлена на решение одной из ключевых проблем пара-пауэрлифтинга — минимизации травматизма и перегрузок опорно-двигательного аппарата у паралимпийских спортсменов. Мы разработали инновационный тренажер, который позволит эффективно тренировать паралимпийских атлетов, учитывая их физиологические особенности, и способствовать развитию их физических и функциональных способностей в условиях безопасной и адаптированной тренировки.

Актуальность темы. Пара-пауэрлифтинг — один из ведущих паралимпийских видов спорта, в котором участвуют спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата. За годы независимости Узбекистана этот вид спорта получил активное развитие, а пара-пауэрлифтеры нашей страны сегодня занимают лидирующие позиции на аренах Азии, Океании и мира. Это накладывает большую ответственность на тренерский штаб, поскольку удержание высоких позиций требует постоянного роста результативности, поиска новых подходов в тренировочном процессе и предотвращения травматизма.

Одной из актуальных проблем подготовки пара-пауэрлифтеров является высокая нагрузка на опорно-двигательный аппарат при выполнении классических упражнений, таких как жим лёжа на горизонтальной скамье. Спортсмены с ограниченными возможностями нередко вынуждены работать с весами, в 2–3 раза превышающими их массу тела, без возможности полноценной опоры ног, что приводит к чрезмерному напряжению позвоночника, риску развития межпозвоночных грыж, перегрузке ЦНС и, как следствие, — преждевременному завершению спортивной карьеры.

Международные исследования и разработки в области адаптивных технологий для паралимпийских спортсменов направлены на повышение эффективности тренировок и снижение риска травм. Примером является сотрудничество между BAE Systems и Паралимпийской сборной Великобритании, начатое в 2008 году. В рамках этого партнерства была создана первая в мире компьютеризированная тренажерная система для спортсменов-колясочников, способная имитировать различные гоночные условия и адаптироваться к индивидуальным потребностям атлетов. Эта система позволяет спортсменам тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным, что способствует улучшению их результатов и снижению риска травм. [9]

Другим примером является использование виртуальной реальности (VR) в подготовке спортсменов. Олимпийская чемпионка по гребному слалому Джесс Фокс использовала VR-технологии для подготовки к Играм в Париже. С помощью камеры GoPro были созданы VR-реплики олимпийской трассы, что позволило Фокс многократно отрабатывать прохождение дистанции в виртуальной среде, улучшая координацию и технику без физической нагрузки на тело. [10]

В области парапауэрлифтинга Международный паралимпийский комитет реализует различные инициативы, направленные на развитие этого вида спорта. Программа «She Can Lift», запущенная в 2018 году, направлена на улучшение гендерного равенства в спорте путем проведения курсов сертификации для женщин-тренеров и судей. Кроме того, создаются базы данных, такие как LiftED, содержащие видеозаписи соревновательных попыток, что позволяет анализировать технику выполнения упражнений и повышать эффективность тренировочного процесса. [7]

Инновационные технологии, такие как экзоскелеты, также находят применение в реабилитации и тренировках спортсменов с ограниченными возможностями. Например, проект LOPES разработал экзоскелет для реабилитации ходьбы у пациентов,

перенесших инсульт. Этот экзоскелет обеспечивает поддержку движений ног в различных плоскостях, что способствует восстановлению двигательных функций и снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. [8]

Эти примеры демонстрируют важность интеграции современных технологий в тренировочный процесс паралимпийских спортсменов для повышения их эффективности и обеспечения безопасности.

Современные тенденции в спортивной науке требуют интеграции инновационных технологий и технических решений в тренировочный процесс. Именно с этой целью в рамках сотрудничества с научными центрами УзГУФКиС и 3D-лабораторией нами была разработана и внедрена в тренировочный процесс уникальная многофункциональная штанга «Round Support Combo», направленная на снижение осевой нагрузки и повышение эффективности подготовки спортсменов с нарушениями ОДА.

Проведённые нами биомеханические исследования позволили точно определить траекторию движения штанги в жиме лёжа и основные группы мышц, включающиеся в работу – от стабилизаторов плечевого пояса до мышц корпуса и предплечья (пронаторы и супинаторы). Это дало возможность адаптировать тренировочный процесс, перераспределив нагрузку с позвоночника на другие мышечные группы за счёт внедрения вспомогательных, неспецифических упражнений, использования адаптированных тренажёров и функциональных устройств.

Полученные результаты показали положительный отклик со стороны паралимпийской сборной, улучшение мышечного тонуса, снижение утомляемости и повышение мотивации за счёт снижения монотонности занятий. При этом эффективность силовой подготовки сохранялась на высоком уровне без риска перегрузки ОДА и ЦНС.

Нами был получен патент на многофункциональную штангу «Round Support Combo», а также разработано учебно-методическое пособие, включающее комплекс инновационных упражнений, адаптированных для паралимпийцев. Данный подход может быть внедрён в практику не только в паралимпийском спорте, но и в других направлениях физической подготовки.

Таким образом, использование адаптивных тренажёров и специально разработанных упражнений является эффективным способом повышения спортивных результатов при одновременном снижении риска травматизма у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это делает данное исследование особенно актуальным в свете современных вызовов, стоящих перед спортивной наукой и практикой.

Техническое описание «Round Support Combo»

Характеристики конструкции:

• Общая длина: 1070 мм (рис. 1)

• Центральная часть: 330 мм, выполнена из высокопрочной стали с антискользящим покрытием (рис. 1)

• Вращательные модули (2 шт.) с подшипниками обеспечивают свободное движение в двух направлениях.

• Ручки (по 180 мм, Ø 50 мм), эргономичной формы с рифлением.

Функциональные особенности:

• Трёхмерная динамика и изменяемые углы приложения усилия.

• Возможность настройки сопротивления.

• Активация всех групп мышц: предплечья (супинаторы/пронаторы), стабилизаторы плеча, мышцы кора и спины.

• Развитие координации, моторики, мышечного контроля.



Рис. 1 (Round Support Combo)



Рис. 2 (Вращательные модули) Рис.



3 (Round Support Combo и вращательные модули)



Рис. 4 (процесс выполнение упражнение)



Рис. 5 (процесс выполнение упражнение)

Выводы

Разработанный нами тренировочный комплекс, включающий разнообразные неспецифические

упражнения, вспомогательные средства и инновационные тренажёры, активизирует работу всех ключевых мышечных групп, участвующих в выполнении жима лёжа. Основная цель комплекса — минимизация использования классических базовых упражнений со штангой на скамье за счёт внедрения альтернативных тренировочных решений. Это позволяет значительно снизить компрессионную нагрузку на позвоночник, возникающую под действием гравитации, и повысить чувствительность мышц к положительным тренировочным стимулам.

Принципиально важным является изменение положения спортсмена относительно снаряда: атлет должен находиться не под штангой, а над ней. Такая организация движения обеспечивает более равномерное распределение нагрузки, снижает мышечную лактацию и способствует более эффективной адаптации мышечно-связочного аппарата.

Разработанная нами универсальная штанга с многоплоскостной (мульти-траекторной) динамикой – **«Round Support Combo»** – значительно расширяет функциональные возможности тренировочного процесса. Дополнительные адаптированные модули к ней позволяют выполнять как изотонические, так и изометрические упражнения, включая нестандартные и вспомогательные движения. Специально под данное устройство были разработаны уникальные упражнения, которые успешно интегрированы в подготовительный этап тренировочного цикла пара-пауэрлифтеров.

Сотрудничество с учёными и постоянные поиски инновационных решений стимулируют нас к дальнейшей разработке и внедрению новых адаптированных тренажёров для паралимпийских спортсменов. Следует отметить, что многофункциональная штанга «Round Support Combo» может быть эффективно использована в подготовительном периоде практически во всех спортивных дисциплинах — как паралимпийских, так и олимпийских. Упражнения, разработанные с её применением, способствуют всестороннему развитию мышц опорно-двигательного аппарата и укреплению мышечного каркаса туловища [6].

Литература:

1. Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан. (2021). Развитие паралимпийского движения в Узбекистане. Ташкент: Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан.
2. Петров, И. В. (2018). Адаптивная физическая культура и спорт: теория и практика. Москва: Спорт.
3. Шмидт, А. Н. (2019). Физическая реабилитация и спорт для инвалидов: научные основы и практика. Новосибирск: Наука.
4. Новиков, Ю. П. (2017). Пара-пауэрлифтинг как средство реабилитации и адаптации лиц с инвалидностью. Уфа: Уфимский государственный университет физической культуры.
5. Мельников, С. А., & Рябов, В. Д. (2020). Методы тренировки в паралимпийском спорте. Москва: Физкультура и спорт.
6. Исмаилов, Р. А. (2021). Современные тренажеры для паралимпийских спортсменов. Ташкент: УзГУФКиС.



И.А. УРАЗИМБЕТОВ[1]
[1]71908 ҳарбий қисм
Тошкент вилояти, Ўзбекистон

ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ПСИХОЛОГИК ЧИДАМЛИЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Аннотация

В этой статье анализируется значение выносливости, ее различные аспекты, мероприятия по повышению физической и психологической выносливости военнослужащих и их влияние на общество. В статье также представлена информация об успешных мероприятиях по повышению выносливости и их практических результатах.

Ключевые слова: *выносливость, физическая выносливость, психологическая выносливость, тренажёры, меры против стресса, армия, военная подготовка.*

Annotation

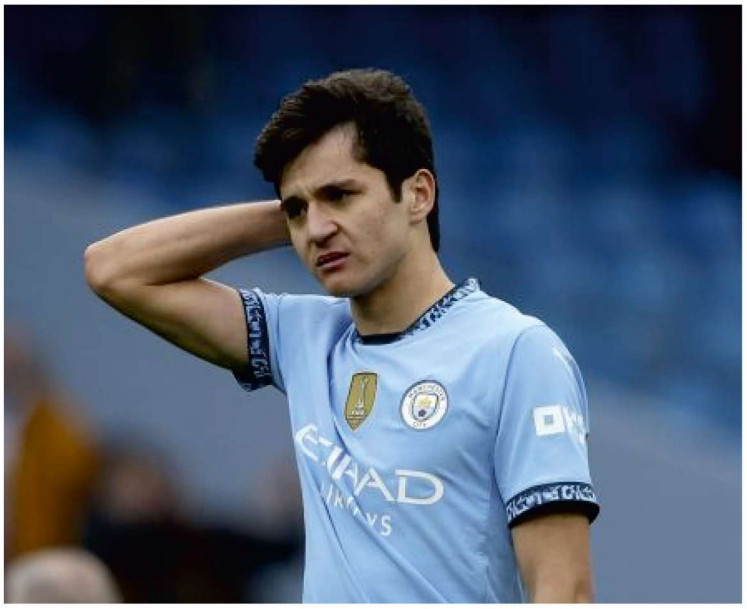
Ушбу мақолада чидамлиликнинг аҳамияти, унинг турли жиҳатлари ҳарбийларнинг жисмоний ва психологик чидамлилигини ошириш учун тадбирлар ва уларнинг жамиятга таъсири таҳлил қилинади. Мақолада чидамлиликни оширишда муваффақиятли амалга оширилган тадбирлар ва уларнинг амалий натижалари ҳақида ҳам маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: *чидамлилик, жисмоний чидамлилик, психологик чидамлилик, тренажёрлар, стрессга қарши чоралар, армия, ҳарбий тайёргарлик.*

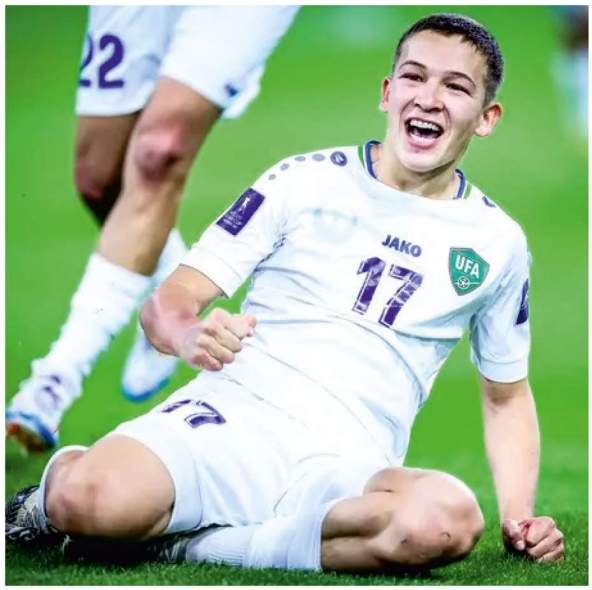
This article analyzes the importance of endurance, its various aspects, measures to improve the physical and psychological endurance of military personnel and their impact on society. The article also provides information about successful endurance training activities and their practical results.

Key words: *endurance, physical endurance, psychological endurance, exercise equipment, anti-stress measures, army, military training.*

Долзарблиги. Ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилиги – Қуролли Кучлар тизимида хизмат қилувчи ҳар бир шахснинг жисмоний ва психологик барқарорлигини таъминловчи муҳим омилдир. Бу нафақат уларнинг жисмоний ҳолатини, балки уларнинг стрессга, бошқарувга, мураккаб вазиятларга ва ментал ёки эмоционал таъсирларга қандай муроожаат қилишини ҳам ўзида ифодалайди. Замонавий армияда ҳарбийлардан нафақат жисмоний тайёргарлик, балки психологик чидамлилик ва ментал барқарорлик талаб қилинади. Бу мақолада ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилигини оширишнинг аҳамияти, ушбу жараёндаги асосий омиллар ва амалиётлардаги муваффақиятлар таҳлил қилинади.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

