O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

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.Гаффоров
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

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

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: 02.05.2025

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

2025/5

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

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108



Старший преподаватель
И.Н. ТУХВАТУЛЛИНА[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМАНДНОЙ ГОНКЕ НА 25 КМ

Аннотация

В статье рассмотрены наиболее эффективные соотношения объемов различных по интенсивности нагрузок для подготовительного и соревновательного периодов годичных тренировочных циклов велосипедистов высокой квалификации.

***Ключевые слова**: профильная подготовка, велосипедный спорт, структура подготовки, командная гонка.*

Annotation

Мақолада юқори малакали велосипедчиларнинг йиллик машғулот цикларининг тайёргарлик ва мусобақа даврларида турли шиддатдаги юкламалар ҳажмининг энг самарали нисбатлари кўриб чиқилган.

Таянч сўзлар: ихтисослашган тайёргарлик, велосипед спорти, тайёргарлик тузилмаси, жамоа пойгаси.

The article examines the most effective ratios of volumes of loads of varying intensity for the preparatory and competitive periods of annual training cycles of highly qualified cyclists.

***Key words**: profile training, cycling, training structure, team race.*

Актуальность работы. В подготовке велосипедистов высокой квалификации большое значение приобретает система подготовки спортсменов, недостаточной изученностью проблемы распределения тренировочной и соревновательной нагрузок в годичном цикле подготовки. Представляет распределение объемов упражнений различной мощности в сочетании с соревнованиями в течение переходного, подготовительного и соревновательного периодов тренировки велосипедистов, объема нагрузки и ее параметров в командной гонке на 25 км на шоссе.

Создание научно обоснованной системы подготовки велосипедистов высокой квалификации предполагает, что дальнейшая интенсификация тренировочного процесса за счет совершенствования методики, оптимизации средств тренировки, что будет способствовать повышению спортивных результатов узбекских велосипедистов высокой квалификации, специализирующихся в командной шоссейной гонке на 25 км.

Однако до настоящего времени суть этого процесса полностью не изучена. В методических рекомендациях и учебных пособиях (Т.К.Нарбаева, Е.Н.Черникова, И.И.Каримов, 2016; Ф.А.Керимов, 2004), сущность тренировочного процесса излагается в соответствии с общетеоретическими установками, но в это, же время тренеры-практики (Программа UCI -2022/Д.Лаппартьен, 2019) готовили спортсменов по другим отличительным один от другого методам, используя при этом различную структуру годичного цикла, разные соотношения тренировочных нагрузок и амплитуды колебания их объема. Отсутствие научно обоснованного оптимального распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах годичного цикла не способствует совершенствованию процесса подготовки спортсменов.

Цель исследования – разработать эффективную, научно обоснованную систему тренировки со значительным объемом соревновательной нагрузки велосипедистов, специализирующихся в командной шоссейной гонке на 25 км.

Задачи исследования:

Обосновать количественные и качественные характеристики основных параметров специфических тренировочных и соревновательных нагрузок, выполняемых на протяжении всего периода круглогодичной подготовки.

Исследовать соответствие общепринятой структуры тренировочного процесса специфике тренировки в велосипедном спорте, разработать структуру тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации с учетом специфики периодов их годичного тренировочного цикла.

Экспериментально обосновать наиболее эффективные соотношения объемов различных по интенсивности нагрузок для подготовительного и соревновательного периодов годичных тренировочных циклов велосипедистов высокой квалификации.

Разработать отдельные способы определения уровня подготовленности велосипедистов и методы контроля интенсивности, выполняемых упражнений с использованием их непосредственно во время тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литератур и данных спортивной практики, педагогическое наблюдение, хронометрирование и тестирование тренировочной и соревновательных нагрузок по данным пульсометрии,

методы тестирования и контрольных упражнений, соревнований, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследований заключается в следующем:

разработана система тренировки со значительным объемом соревновательной нагрузки велосипедистов-шоссейников, специализирующихся в командной гонке на 100 км;

установлены критерии и основные параметры специально-тренировочных и соревновательных нагрузок велосипедистов;

разработана периодика годичного тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации;

выявлены наиболее эффективные сочетания объемов различных по интенсивности нагрузок для подготовительного и соревновательного периодов годичного тренировочного цикла велосипедистов высоко квалификации;

предложены и апробированы в педагогическом эксперименте сочетание объемов и интенсивности нагрузок в различных годичных циклах четырехлетнего олимпийского периода;

создана программа круглогодичной тренировки, включающей три фазы формирования высокой работоспособности велосипедистов-шоссейников включающие базовой подготовки, накопление потенциала, реализация потенциала.

Практические результаты исследования заключается в разработке эффективной системы построения тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации. Разработана система тренировки использовалась при подготовки сборной Узбекистана по шоссейным гонкам на 25 км к Чемпионатам Узбекистана 2021/2022, Чемпионату Азии 2022.

Результаты работы используются при повышении квалификации ведущих отечественных тренеров по велосипедному спорту, а так же в преподавание курса специализации по велоспорту «Теория и методика велоспорта», «Повышение спортивно-педагогического мастерства в велосипедном спорте».

Материалы диссертации использовались для разработки персептивных планов развития по велосипедному спорту в Узбекистане, целевых комплексных программ подготовки сборной команды по велосипедному спорту на шоссе.

Тестирование проводилось в условиях учебно-тренировочных сборов, тренировочного процесса и соревнований. Для оценки специальной физической подготовленности велосипедистов-шоссейников использовались контрольные и соревновательные упражнения:

контрольные упражнения:

соревновательные упражнения:

индивидуальная гонка с раздельным стартом на 25 км (ИР);

индивидуальная гонка с общим стартом 100-200 км (ИО);

командная гонка 25 км;

командная гонка 50-100 км (КГ);

групповая гонка 50-130 км (ПГ);

трековые виды гонок.

По данным педагогических тестов оценивалась специальная физическая подготовленность спортсменов в различные периоды тренировки, после чего на основе полученных данных планировалась последующая тренировочная нагрузка.

Оптимизация управления сложными системами, к которым относится и спортивная тренировка, предполагает реализацию принципа обратной связи на основе оценки срочного, отставленного и кумулятивного эффектов. Комплексная оценка может быть получена при большом объеме информации, затрагивающих индивидуальные особенности и различные стороны подготовленности спортсменов [6; 74 с.]. Необходимый объем информации о функциональном состоянии организма спортсмена, механизмах его адаптации к различным тренировочным воздействиям может обеспечить использование математического анализа ЧСС. Помимо данных ЧСС, оценивалось сенсорные системы велосипедистов, и физические данные (физические качества).

Основной педагогический эксперимент проводился с 2019 года разработанный вариант тренировки велосипедистов-шоссейников используется при подготовке к Чемпионату Узбекистана, Чемпионату Азии, и как следствие получение лицензии и успешному участию в Олимпийских играх 2024 г Париж (Франция).

2 этап: 2020-2021 г.г. и являлся основным методом исследования и проводился непосредственно с целью проверки методики спортивной тренировки их тренировочных нагрузок. С целью проверки исследования проводился последовательный эксперимент. В экспериментальной части исследования принимали участие велосипедисты (n=30).

3 этап: 2022-2023 г.г. Проходило экспериментальное обоснование системы профильной подготовки велосипедистов шоссейников специализирующихся в командной гонке. Планирование и итоги учебно-тренировочной работы при подготовки команды к командной гонке на 25 км.

Комплексному обследованию подверглись 30 спортсменов в течение 2020-2022 гг., спортсмены высшего спортивного мастерства в возрасте 18-26 лет (1 спортсмен 40 лет), тренированность 10-15

лет, осмотр проводился терапевтический, Polar «M 460», WattBaytt, по критерию работоспособности PWC 170.

Спортсмены обследовались на различных этапах тренировки, а также во время соревнований, что дало объективно оценить динамику функционального состояния велосипедистов в различных условиях и разработать критерии и оценки функциональных возможностей.

Как показал результат исследования, в основном периоде тренировки для велосипедистов высокой квалификации отмечается высокая экономичность функции сердечнососудистой системы, представленной в таблице 1.

Таблица 1

Функциональное состояние велосипедистов шоссейников готовившихся командной гонке на 100 км

m	Артериальное давление, мм.рт.ст.		Физическая работоспособность	
Ошибка средне квадратичная	С	Д.	$PWC_{170,}$ кГм/мин	$PWC_{170,}$ кг
	115,00	68, 40	1810,0	24,90
	0,81	0,61	36,1	0,41

Примечание: С- систолическое, Д - диастолическое

Однозначно, показатель PWC170 надежно коррелирует со спортивным результатом, наши наблюдения также показывают, что устойчивость велосипедисты в командной гонке показали с высокими или выше средних величинами физической работоспособности.

По итогу выступления в командной гонке представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели работоспособности PWC170 велосипедистов (n=22) во время командной гонки

Показатели	$PWC_{170, кГм/мин}$	$PWC_{170, кГ}$
До гонки	1870	25,1
m	87,3	0,37
После гонки	1710	23,7
m	77,0	0,48
t (достоверность различий)	>0,05	<0,05

Так результат исследования показал, что за время соревнований значительно снижается функциональные резервы при повышенной функции сердечнососудистой системы, практически у всех гонщиков к концу велогонки командной на 100 км выявились признаки перенапряжения сердца.

Особое внимание следует уделить лидеру в командной гонке, т.к. они испытывают самую большую физическую и психологическую нагрузку, и у них после соревнований самые большие изменения в функциональном состоянии.

Однозначно, предлагаемое оценивание функционального состояния велосипедистов в целом и в командной гонке в частности дает возможность более эффективно управлять тренировочным процессом и на этом основании корректировать объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

При комплектование команды на ответственные соревнования, включает спортсменов, которые достигли результат в групповых гонках, таким образом, следует сделать вывод том, что успешное выступление в двух видах соревнований даже в том случае, когда одно из них требует столь большой нагрузки, как командная гонка на 25 км (например, гонка с раздельным стартом на 30 км), так или иначе будет влиять на выступление спортсменов во втором виде соревнований.

Так же спортсмены при отборе к командной гонке, должны иметь большой соревновательный опыт и умеют не только правильно распределять свои силы на дистанции и восстанавливать свою работоспособность за короткое время отдыха. И подход при построении тренировочного процесса, а также при составлении графиков выступлений необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Подводя итог, следует считать целесообразным составлять команду, так чтобы спортсмены были освобождены от других видов гонок на соревнованиях. При этом необходимо распределять участников по амплуа (профилю) с учетом индивидуальных особенностей и определением лидера команды.

К приходу к непосредственной подготовки к командной гонке на 100 км, спортсмены имели объем в 8000-8500 км и приняли участие 12-15 стартов в однодневных, групповых и индивидуальных гонках и старты в многодневных гонках. Далее работа в завершающем этапе специальной подготовки явилась командная гонка на шоссе на 100 км.

Прохождение отрезков дистанций в командной гонке см. таблицу 3.

Таблица 3

Время прохождения отрезков дистанций в командной гонке

1 км	5 км	10 км	15 км	20 км	25 км	50 км	100 км	Средняя скорость, км/час
2.20	11.40	25.20	35.00	46.40	58.28	1:56.40	3:53.20	
2.15	11.15	22.30	33.45	45.00	35.15	1:52.30	3:45.00	
2.10	10.50	21.40	32.30	43.20	54.10	1:48.20	3:36.40	28
2.05	10.25	20.50	31.15	41.40	52.50	1:44.10	3:28.20	29

2.00	10.00	20.00	30.00	40.00	50.00	1:46.00	3:20.00	30
1.55	9.35	19.10	28.45	38.20	47.55	1:35.50	3:11.40	31
1.50	9.10	18.20	27.30	36.40	45.50	1:31.40	3:03.23	33
1.48	8.00	18.00	27.00	36.00	45.00	1:30.00	3:00	33,5
1.46	8.50	17.40	26.30	35.20	44.10	1:28.20	2:56.40	34
1.44	8.40	17.20	26.00	34.40	43.20	1:26.40	2:53.20	35
1.42	8.30	17.00	25.30	34.00	42.30	1:25.00	2:50.00	36,5
1.40	8.20	16.40	25.00	33.20	41.40	1:23.20	2:46.40	36
1.38	8.10	16.20	24.30	32.40	40.50	1:21.40	2:43.20	37
1.36	8.00	16.00	24.00	32.00	40.00	1:20.00	2:40.00	37,5
1.34	7.50	15.40	23.30	31.20	39.10	1:18.20	2:36.40	38
1.32	7.40	15.20	23.00	30.40	38.20	1:16.40	2:33.20	39
1.30	7.30	15.00	22.30	30.00	37.30	1:15.00	2:30.00	40
1.28	7.20	14.40	22.00	29.20	36.40	1:13.20	2:26.40	41
1.26	7.10	14.20	21.30	28.40	35.50	1:11.40	2:23.20	42
1.24	7.00	14.00	21.00	28.00	30.00	1:10.00	2:20.00	43
1.22	6.50	13.40	20.30	27.20	34.10	1:08.20	2:16.40	44
1.20	6.40	13.20	20.00	26.40	33.20	1:06.40	2:13.20	46,9
1.18	6.30	13.00	19.30	26.00	32.30	1:05.00	2:10	47,6
1.16	6.20	12.40	19.00	25.20	31.40	1:03.20	2:06.40	48,4
1.14	6.10	12.20	18.30	24.40	30.50	1:01.40	2:03.20	49,2
1.12	6.00	12.00	18.00	24.06	30.00	1:00.0	2:00.0	50

При участии в соревнованиях команда, готовящаяся по экспериментальному плану, показала результат с отрывом от 2 команды в 5 мин. 20 сек. Прохождение дистанции между первой и второй половины дистанции разницы во времени практически не было, что свидетельствует о готовности команды и хорошей ее подготовленности.

Выводы. В результате проведенного эксперимента установлено:

1. При чередовании соревновательного и поддерживающего недельных циклов спортивные показатели у велосипедистов всех групп улучшились. Наилучших спортивных показателей в шоссейной командной гонке на 100 км добилась вторая группа, где в поддерживающем недельном цикле был увеличен объем нагрузки, но снижена интенсивность по отношению к соревновательному циклу.

2. Подводя итоги исследования, делаем заключение, что этап специальной подготовки к командной гонке длился от 4 до 6 недель. Состав команды укомплектован, проехав с разрывом в неделю командные гонки на 25, 50 и 75 км, а за две недели до Чемпионата Узбекистана на 100 км, где результат был приближенный к планированному, на отрезках в 25 км.

Мобилизация всех возможностей команды была проведена за 10 дней перед гонкой на 25 км в Чемпионате Азии (Таджикистан).

При подготовке к командной гонке на 25 км необходимо использовать метод интервальной тренировки. При этом следует начало и конец дистанции преодолевать на высоком потенциале, что обеспечит высокую работоспособность в конце дистанции.

3. Рекомендована динамика физических качеств спортсмена на первом этапе – специальная выносливость, пульсовая стоимость работы в тесте на 1450 уд.; второй этап – силовая выносливость, количество оборотов шатуна за 4 ускорения 190 об.; третий этап – скоростная выносливость, количество оборотов шатуна за 4 ускорения 400 об.; скоростно-силовая выносливость на этапах годичного цикла: подготовительного периода – средняя частота педалирования 94 об/мин; количество пройденных километров 90 км; разница ЧСС 144 уд/мин; На соревновательном периоде, первый этап соревновательного периода – 97 об/ мин; 94 км; 19 уд/мин, где на втором этапе соревновательного периода – 100 об/мин; 100 км; 12уд/мин соответственно.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП - 60» О стратегии развития нового узбекистана 2022-2026 годы «, http://Lex.uz

2. Дышаков А.С. Структура нагрузок в годичном цикле подготовки велогонщиков-профессионалов = The structure of loads in the annual training cycle of professional cycling athletes /В.М. Максимова, А.С. Дышаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - No 3 (18). - С. 50-53.

3. Капустин А. А. Совершенствование тактики в велосипедных гонках на шоссе / А. А. Капустин // Физическая культура, спорт - наука и практика. — 2009.-№3.-С. 24-26.

4. Захаров А. А. Физическая подготовка велосипедиста / А. А. Захаров. -М.: Физкультура и спорт, 2001. - 66 с.

5. Маткаримов Р.М., Черникова Е.Н., Юн Р.С. Велосипедный спорт: Ўкув кулланма, ЎзДЖТИ нашриёт-матбоа бўлими, Тошкент, 2011 йил. I қисм. – 125 б.

6. Нарбаева Т.К., Черникова Е.Н., Каримов И.И. VELOSIPED SPORTI, Ўкув кулланма, ЎзДЖТИ нашриёт-матбоа бўлими, Тошкент, 2016 йил. I қисм. – 291 б.

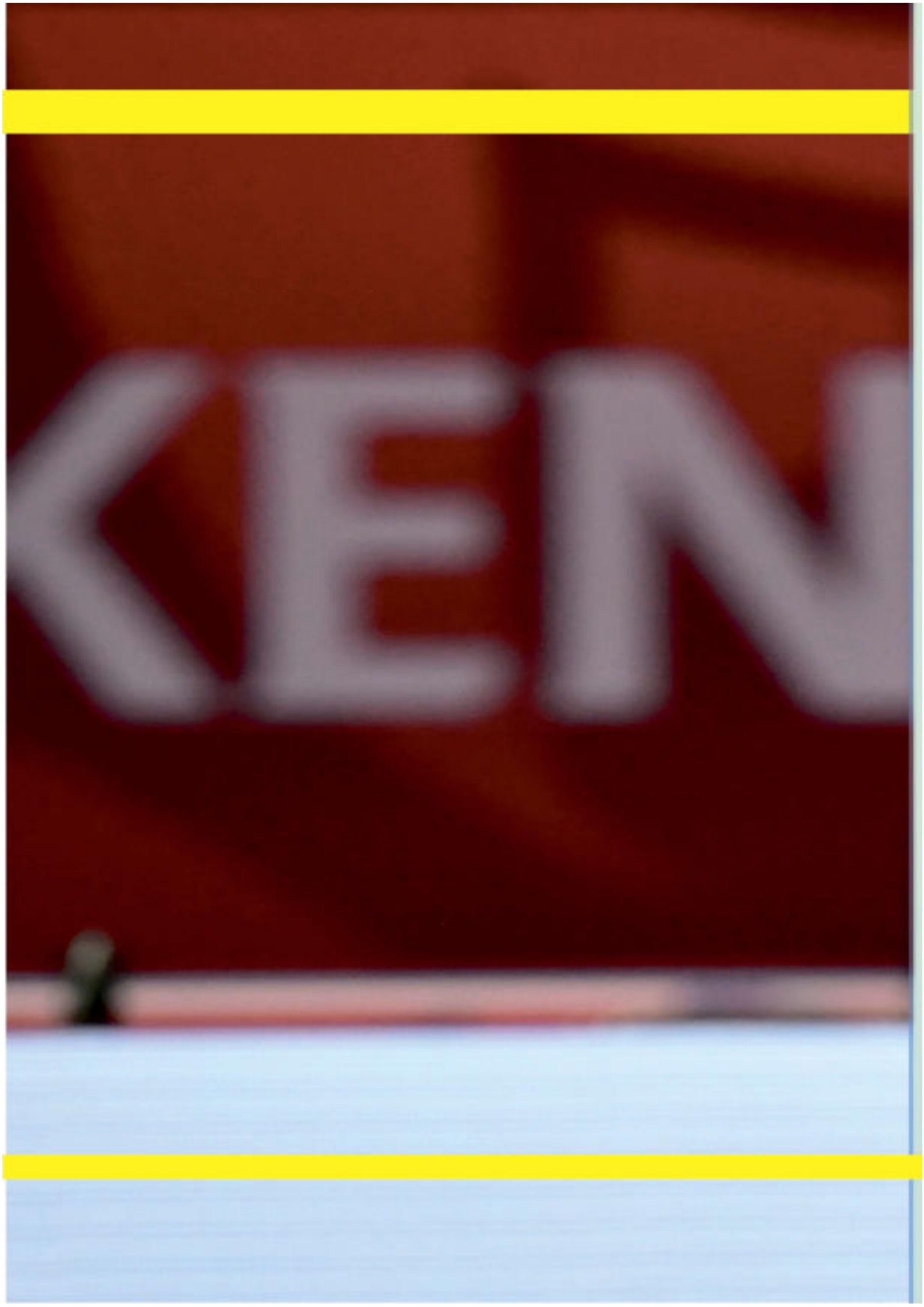
7. Фомина Л. Д. Велосипедный спорт: учеб. пособие / Jl. Д. Фомина, А. А. Кузнецов, Ю. И. Мелихов; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004. - 45 с.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN