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

ал машғулот ва реабилитация дастурларини ишлаб чиқиш мусобақасига тайёргарликда энг муҳим нарсадан биридир.

Тавсиялар:

1. Ҳар бир спортчи учун индивидуал тайёргарлик режалари тузиш.

2. Енгил жароҳатлар ёки юклама ҳосил бўлиши мумкин бўлган касалликлар учун тезкор реабилитация дастурлари ишлаб чиқиш.

3. Реабилитация жараёнида психотерапия, массаж, физиотерапия ва соғлом овқатланиш каби қулай шароитларда қўллаш.

4. Реабилитация босқичи якунида спортчи ҳолатини баҳоловчи финал тестлар ўтказиш ва ундаги ҳолатларга асосан мусобақада қатнашиш даражаси аниқлаш мақсадга мувофиқдир.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаб ўтиш мумкинки, барча таклиф қилинган илмий ёндашувлар спортчиларнинг тайёргарлиги ва соғлиғини назорат қилиш, жароҳатлардан ҳимояланишда ва мусобақалар иштирокини яхшилашда, шунингдек спортчиларнинг соғлиқ ҳолатини доимий мониторинг қилиш, машғулот жараёнида индивидуал ёндашувларни амалга ошириш ва реабилитация жараёнларини тўғри ташкил этиш уларни юқори натижаларни қайд этишлари ва мусобақаларда иштирок этиш самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Спортчиларни тиббий назоратда ушлаб туриш ва мослаштирилган даволаш дастурларини ишлаб чиқиш касалликларни даволаш ҳамда аниқлашга ёрдам беради. Машғулотларда тиббий-педагогик ёндашувларнинг интеграцияси, спортчиларнинг индивидуал ҳолатига мос келадиган методлар, жисмоний ҳолатини ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштиришни таъминлаш спортчининг умумий кўрсаткичларини яхшилашга, жисмоний юкламага бўлган бардошига ва мусобақаларда муваффақиятга эришишга хизмат қилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Аҳмедов И. «Жисмоний тарбияси ва усуллари», Тошкент, 2019. 56-60 б.
2. Норқулов Ф. «Юкламалар ва функционал тайёргарлик асослари», Тошкент, 2021. 73-75 б.
3. Волков В.С. «Спортивная тренировка», Москва, 2020. С. 88-91.
4. Юнусова М. «Спорт психологияси», Самарқанд, 2022. 44-49 б.
5. Раимова Д. «Юқори кўрсаткичли спортчиларда спорт тиббиёти», Тошкент, 2020. 34–37-бетлар.
6. Назаров Б. «Мураббийлик психологияси ва педагогикаси», Тошкент, 2023. 100-105 б.



А.А. ЯКУБОВ[1]
[1]Тошкент давлат транспорт университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИГИНИ АНАЭРОБ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В данной статье определены эффективность и развитие выполнения упражнений на скорость с использованием специальных технических элементов баскетбола, таких как бег с ускорением и бег на месте с использованием скорости, в процессе тренировок с баскетболистами, направленных на развитие скоростных качеств студентов-баскетболистов.

Ключевые слова: *Студенты-баскетболисты, скорость, бег, повторный метод, повторно-прогрессивный метод, специальные упражнения, специальная физическая подготовка.*

Annotation

Ушбу мақолада баскетболчи талабаларни тезкорлик сифатини ривожлантиришда баскетболчилар билан ўтказиладиган машғулотлар жараёнида баскетбол махсус техник элементларни югуриб келиб тезлик ёрдамида ва турган жойдан тезликда югуриш машқларини бажаришининг самарадорлиги баҳолаш ва ривожлантириш аниқланган.

Калит сўзлари: *Баскетболчи талабалар, тезкорлик сифат, югуриш, такрорий усул, такрорий-прогрессив усул, махсус машқлар, махсус жисмоний тайёргарлик.*

This article determines the effectiveness and development of speed exercises using special technical elements of basketball, such as running with acceleration and running on the spot using speed, in the process of training with basketball players aimed at the development of speed qualities of basketball students.

Key words: *Basketball students, speed, running, repeated method, repeated-progressive method, special exercises, special physical training.*

Долзарблиги: Ҳозирги ривожланиш босқичида, талабалар баскетболи ўйиндаги ҳаракат тезлиги, тезликка чидамлилик, техник-тактик услубларни тезликда бажариш, ҳужум ва ҳимоядаги ўйинчилар ҳаракатлари бўйича замонавий баскетболнинг талабларига қисман жавоб беради. Баскетболчиларнинг тезлик қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга йуналтирилган махсус воситаларни тажриба жараёнига ишлаб чиқиш ва жорий этиш долзарб масала ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади талабалар – баскетболчиларида тезликни ривожлантириш ва такомиллаштириш учун махсус машқлар комплексини ишлаб чиқиш ҳамда назарий жиҳатдан асослаш ва синовдан ўтказиш.

Тадқиқот вазифалари:

1) Назарий жиҳатдан баскетболчиларнинг тадқиқот жараёнида тезликни ривожлантириш-

га йўналтирилган машқлар комплексини ишлаб чиқиш;

2) Ишлаб чиқилган машқларни баскетболчи талабаларда тезликни ривожлантиришда самарадорлигини эмпирик равишда текшириш.

Тадқиқотнинг натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Педагогик тажрибада университетнинг баскетбол бўйича йигирма нафар ўғил болалар жамоаси иштирок этди, уларнинг тажриба жараёнига тезликни ривожлантириш учун махсус машқлар комплекси киритилди. Натижада, экспериментал гуруҳда тезлик параметрларига қараб жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ортиши кузатилди, бу фойдаланилган комплекснинг самарадорлигини исботлайди.

Тадқиқот Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети базасида олиб борилди. Педагогик тажрибада университетнинг баскетбол бўйича терма жамоасига кирувчи 12 нафар ўғил бола иштирок этди. Уларнинг ўртача ёши 19,9±0,76 ёшни, ўртача бўй узунлиги 188,4±2,64 см ва тана массаси 79,1±8,3 кг ташкил этди.

Тайёрлов даврининг дастлабки босқичида синовдан ўтказилганлар икки гуруҳга бўлинган еди: назорат гуруҳи (n=12) ва экспериментал гуруҳ (n=12).

Экспериментал гуруҳда тезликни ривожлантириш учун махсус ишлаб чиқилган машқлар комплекси қўлланилди, назорат гуруҳи эса анъанавий дастур асосида, тезлик машқларини тизимли равишда қўллашга урғу бермасдан шуғулланди. Юкламанинг интенсивлиги югурилган масофалар сони ва сериядаги такрорлашлар сони билан белгиланади. Машқларни бажариш тартиби: тажриба бошида тезлик-куч машқлари (асосан югуриш), кейин куч машқлари (асосан сакраш), тажрибанинг охирида тезлик ва махсус чидамлилик машқлари, якунида эса бўғимларнинг ҳаракатчанлиги ва бўшашиш машқлари ва бошқалар. Машқлар орасидаги дам олиш интервалларии – 15–30 сония, сериялар орасидаги дам олиш эса 45 сониядан 1 минутгача давом этади. Машғулотларнинг такрорланиши: ҳафтасига уч мартани ташкил этади.

Экспериментдан олдин ва кейин тажриба гуруҳини натижалари ўртасидаги тестлаш натижалари амалда оширилди (1-жадвал) бунда кўришимиз мумкин бўладики тажрибадан олдин 10 метрга югуриш тестида баскетболчи талабалар X- 2,33 секундга югурган бўлишса тажриба охирига келиб бу кўрсатгични X-2,28 секундга бажаришган t=3,73 p<0,05 га тенг бўлган.

20 метрга югуриш тести бўйича баскетболчи талабалар X-2,87 секундга бажарган бўлишса тажриба охирига келиб бу натижа X-2,62 секундга югуришган t=5,81 p<0,05.

1-жадвал

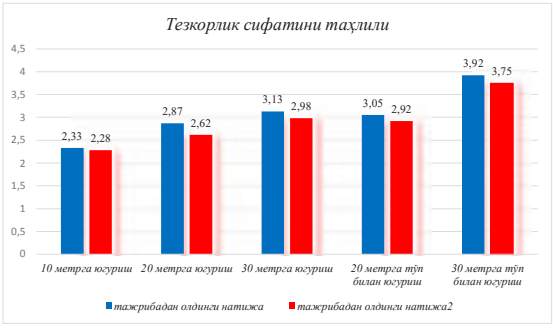
Педагогик тажриба бошида ва охирида тажриба гуруҳи баскетболчиларнинг тезкорлик сифатини баҳолаш натижаси (n=12)

№	Тестлар	Ўлчов бирлиги	Тажрибадан олдинги натижалар			Тажрибадан кейинги натижалар			t	p
			X		V	X		V		
1.	10 метрга югуриш	сония	2,33	0,03	0,01	2,28	0,03	0,01	3,73	p<0.05
2.	20 метрга югуриш		2,87	0,04	0,01	2,62	0,13	0,05	5,81	p<0.05
3.	30 метрга югуриш		3,13	0,03	0,01	2,98	0,03	0,01	11,18	p<0.05
4.	20 метрга тўп билан югуриш		3,05	0,04	0,01	2,92	0,04	0,01	7,27	p<0.05
5.	30 метрга тўп билан югуриш		3,92	0,05	0,01	3,75	0,24	0,06	2,19	p<0.05

Тажрибадан олдин 30 метрга югуриш тестини баскетболчи талабалар X-3,13 секунга бажаришган бўлишса тажриба охирига келиб бу кўрсаткичлар 2,98 секундга бажаришди t=11,18 p<0,05.

Тажриба бошида 20 метрга тўп билан югуриш тестини талабалар X-3,05 секунга бажаришди, тажриба охирига бу кўрсатгич натижалари X-2,92 секундга бажаришди t=7,27 p<0,05.

Тажриба бошида 30 метрга тўп билан югуриш тестини талабалар X-3,92 секундга бажаришган бўлишса тажриба охирига келиб бу натижа X-3,75 секундни ташкил қилди, t=2,19 p<0,05.



1-расм. Баскетболчи талабаларнинг тажрибадан олдинги ва кейинги тезкорлик сифатини баҳолаш натижасини таҳлили

Баскетболчи талабаларнинг тажрибадан олдинги ва кейинги тезкорлик сифатини баҳолаш натижасини таҳлили шуни кўрсатадики, тезкорлик сифати 10 метрга югуриш натижаси 0,5 секундга яхшиланди. 20 метрга югуриш тести эса 0,25 секундга яхшиланганлигини кўришимиз мумкин. 30 метрга югуриш 0,15 секундга натижа яхшиланди. 20 метрга тўп билан югуриш тести эса 0,13 секундга яхшиланди. 30 метрга тўп билан югуриш тести 0,17 секундга натижалари самарали бўлди.

Хулоса. Экспериментал гуруҳда қўлланилган махсус машқлар комплекси тезликни ривожлантиришга қаратилган бўлиб, унинг самарасини кўрсатди. Экспериментал гуруҳда тезликни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни кўпроқ ва тез-тез бажариш иштирокчиларда катта қизиқиш уйғотди ва натижада ушбу машқларни бажаришга бўлган мотивация ошди, бу эса кўпроқ натижаларга эришишга олиб келди. Бу, айниқса, монотон ва бир хил машқларни бажаришдан кўра машқларни турлича ва хилма-хил қилишнинг самарали эканлигини кўрсатади. Олинган педагогик тажриба маълумотларини таҳлил қилиш орқали баскетболчиларнинг тезлигини ривожлантириш учун қўлланилган дастур самарадорлиги исботланди.

Баскетбол ўйновчилари учун тезликни такомиллаштириш мақсадида махсус машқлар комплексини қўллаш ўйин техникасини ривожлантиришга, тренинг жараёнини динамик ва самарали қилишга ёрдам беради.

Адабиётлар:

1. Miradilov B.M basketbol nazariyasi va uslubiyati darslik Chirchiq -2020 yil 45-49
1. Pulatov A.A. Yosh voleybolshilar tezkorlik-kush sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. –T. 2008. – 38 b.
2. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). O‘quv qo‘llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
3. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.
4. Miradilov Batir Maxkamovich Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Chirchiq 2020, 130-163 b.
5. Ganieva Fatima Vaxobovna Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) (o‘quv qo‘llanma) Chirchiq, 2020 150-159 b.
6. O.P. Эшбердиев Баскетболчиларни тезкор ва куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари. Фан-спорт илмий назарий журнал. // 2022/5/



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
О.Ю. ХОЛМУРАТОВ[1]
Преподаватель
А.Р. МАШАРИПОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

АНАЛИЗ СТРАТЕГИИ ПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЕЛОГОНЩИКА НА ПРИМЕРЕ ПОБЕДИТЕЛЯ «ПАРИЖ – РУБЕ» 2025 ГОДА МАТЬЕ ВАН ДЕР ПУЛА

Аннотация

Статья посвящена анализу стратегии питания профессионального велогонщика Матье ван дер Пула в ходе однодневной классической гонки «Париж – Рубе» 2025 года. Эта гонка, являющаяся одной из самых энергозатратных в мировом велоспорте, требует от спортсменов высокой выносливости и грамотной энергетической поддержки. В статье подробно рассмотрено распределение и объёмы приёма углеводов во время гонки, включая употребление твёрдой пищи, гелей, углеводных напитков и, возможно, кетоновых или бикарбонатных добавок. Особое внимание уделено различию стратегии питания до и после брусчатых секторов. Автор статьи подчёркивает важность планирования и индивидуальной адаптации стратегии питания для достижения высоких спортивных результатов. Полученные данные могут быть полезны тренерам и спортсменам для построения собственных стратегий питания на соревнованиях высокой интенсивности.

Ключевые слова: *Париж – Рубе, велоспорт, стратегия питания, углеводы, выносливость, Матье ван дер Пул, энергетические гели, спортивное питание, брусчатка, классическая велогонка.*

Annotation

Ушбу мақола профессионал велосипедчи Матте Ван дер Пулнинг 2025-йилда ўтказилган “Париж–Рубе” классик бир кунлик пойгаси давомида қўллаган овқатланиш стратегиясини таҳлил қилишга бағишланган. Дунё велоспортидаги энг юқори энергия сарфини талаб қилувчи мусобақалардан бири бўлган ушбу пойгада спортчилардан юқори даражадаги чидамлилик ва самарали энергия бошқаруви талаб этилади. Мақолада мусобақа вақтида углеводларни истеъмол қилишнинг тақсимланиши ва миқдорлари, шу жумладан қаттиқ озиқ-овқат, энергетик гел ва углеводли ичимликлар қабул қилиниши ҳамда эҳтимолий кетон ёки бикарбонат қўшимчаларининг қўлланилиши батафсил таҳлил этилади. Тадқиқот давомида, айниқса, пойганинг тош йўлак (бурсчатка) участкаларидан олдин ва кейин овқатланиш стратегиясидаги ўзгаришларга алоҳида эътибор қаратилган. Мақола натижалари овқатланиш стратегиясини режалаштириш ва уни спортчининг индивидуал эҳтиёжларига мослаштириш муҳимлигини кўрсатади. Олинган маълумотлар мураббийлар ва профессионал спортчилар учун юқори интенсивликдаги мусобақаларда овқатланиш стратегияларини шакллантиришда амалий аҳамият касб этиши мумкин.

Калит сўзлар: *Париж–Рубе, велоспорт, овқатланиш стратегияси, углеводлар, чидамлилик, Матте Ван дер Пул, энергетик гел, спорт овқатланиши, тош йўлак, классик велопойга.*

This article analyzes the nutrition strategy of professional cyclist Mathieu van der Poel during the 2025 edition of the one-day classic race Paris–Roubaix. As one of the most energy-demanding events in professional cycling, this race requires exceptional endurance and well-structured nutritional support. The article provides a detailed breakdown of carbohydrate intake during the race, including the use of solid foods, gels, carbohydrate drinks, and possibly ketone or bicarbonate supplements. Special attention is given to the differences in nutritional strategy before and after the cobblestone sectors. The author emphasizes the importance of planning and individual adaptation of nutritional strategies to achieve high athletic performance. The findings may be useful for coaches and athletes in developing their own nutrition plans for high-intensity competitions.

Key words: *Paris–Roubaix, cycling, nutrition strategy, carbohydrates, endurance, Mathieu van der Poel, energy gels, sports nutrition, cobblestones, classic race.*

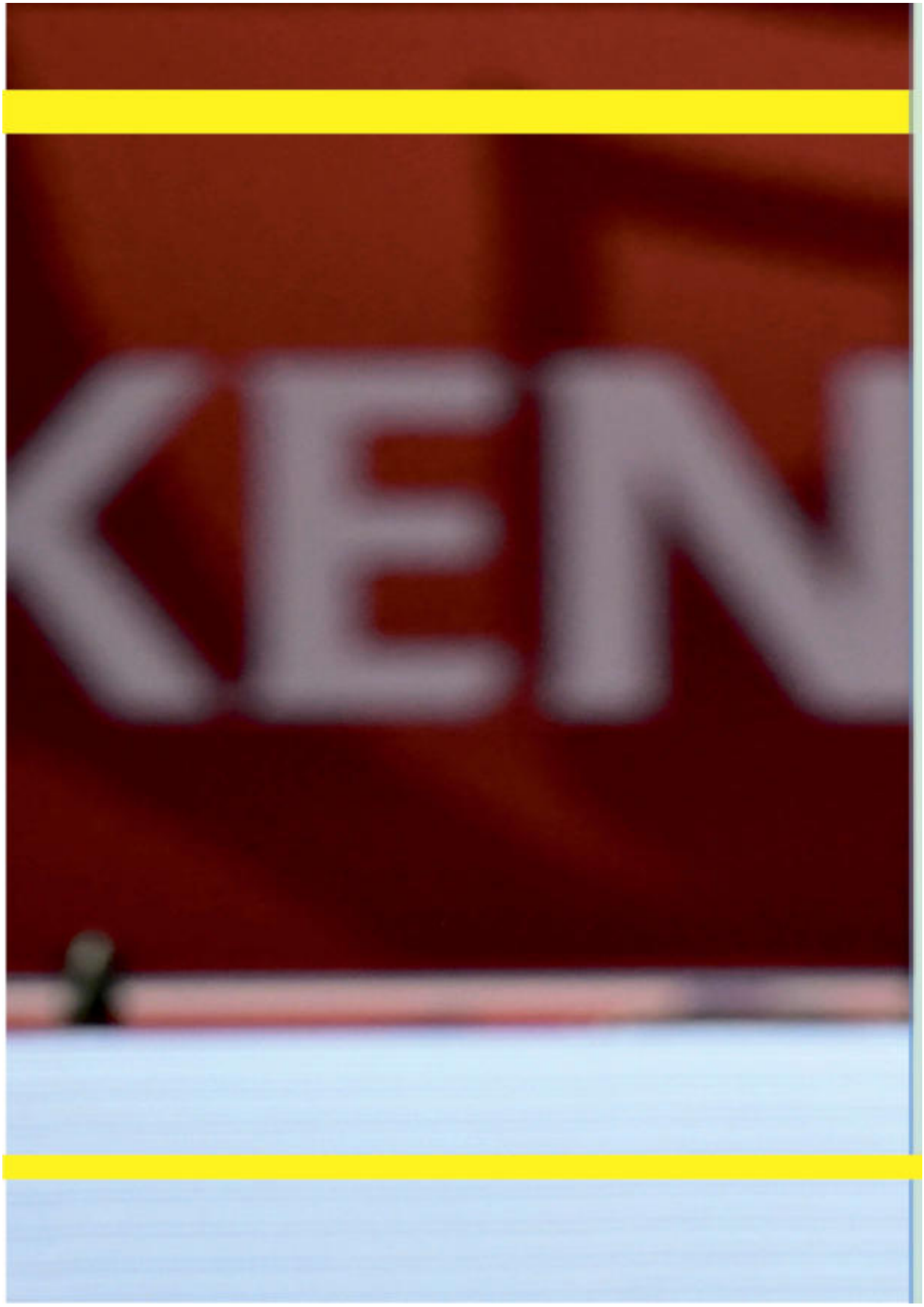
Введение. Велоспорт – один из самых энергоемких видов спорта, где правильная стратегия питания напрямую влияет на результативность спортсмена. В последние годы подход к приёму углеводов стал более научно обоснованным, с рекомендациями, достигающими 90–120 г/ч при высокоинтенсивных соревнованиях. Одной из самых сложных однодневных гонок является «Париж – Рубе», где экстре-








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN