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

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-

мальные условия и высокая скорость на брусчатке требуют чёткой стратегии приёма углеводов. В данной статье рассматривается стратегия питания победителя «Париж – Рубе» 2025 года – Матье ван дер Пула.В 2025 году «Париж – Рубе» был немного короче, чем в предыдущие годы – 260 км, но с победным временем чуть более пяти с половиной часов, этот день на велосипеде никак нельзя назвать коротким.

Особенности гонки «Париж – Рубе»

«Париж – Рубе» (фр. Paris–Roubaix) – классическая шоссейная однодневная велогонка, ежегодно проводимая в апреле на севере Франции. Гонка входит в пятёрку Монументов велоспорта и славится своими участками брусчатки. В 2025 году её протяжённость составила 260 км, а время победителя – около 5,5 часов. Данная гонка относится к числу наиболее энергозатратных соревнований в профессиональном велоспорте – спортсмены могут расходовать до 600–700 г углеводов за гонку

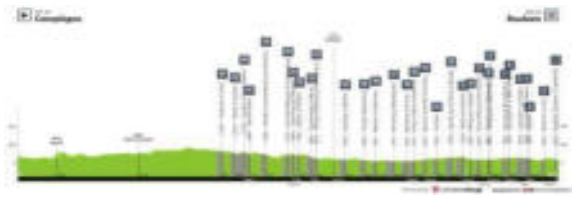


Рис. 1 (Профиль Париж – Рубе 2025)

По энергозатратности эта гонка сопоставима с «Туром Фландрии» и «Льеж – Бастонь – Льеж». Оценки показывают, что профессиональные гонщики тратят на дистанции до 600–700 г углеводов [2, 3].

Питание на начальном этапе (0–96 км)

На данном этапе ван дер Пул употребил пять энергетических батончиков (Crisp Energy Bar или High Carb Bar от 4Gold), что составило от 138,5 до 205 г углеводов. Также он выпил три бутылки напитков, содержание которых варьировалось от стандартных углеводных смесей (Carbo Electro Mix) до высокоуглеводных коктейлей. Суммарное потребление углеводов на этом отрезке составляло от 188,5 до 265 г, что соответствует 95–137 г/ч.

Если рассмотреть более подробно, то первые 96 км «Париж – Рубе» проходили без единого сектора брусчатки. Именно в эти первые два часа, согласно графику ван дер Пула, он ел твёрдую пищу. За это время он съел пять энергетических батончиков – примерно один каждые 20 км [6].

Питание команды Alpecin-Deceuninck поставляет компания 4Gold, совладельцем которой является сам ван дер Пул [5]. У бренда два типа энергетических батончиков: Crisp Energy Bar (27,7 г углеводов) и High Carb Bar (41 г углеводов). Невозможно сказать точно, какой именно он использовал, но только за счёт батончиков он получил от 138,5 до 205 г углеводов. Это примерно 70–102 г углеводов в час.

Но ван дер Пул на этом не остановился. В этот же период он выпил три бутылки напитков. Опять-таки, из-за цветовой кодировки невозможно точно сказать, что в них было, но можно предположить, что синяя бутылка – это углеводный напиток 4Gold. Чёрная, возможно, – высокоуглеводный коктейль той же компании.

Если синяя и жёлтая бутылки содержали Carbo Electro Mix от 4Gold (30 г углеводов каждая), то общее потребление ван дер Пула в первые 96 км составило от 188,5 до 265 г углеводов, что соответствует 95–137 г/ч. Если чёрная бутылка – это действительно высокоуглеводный напиток с 90 г углеводов, то общее количество ещё выше [7, 8].

Возможное применение кетоновых и буферных добавок

На наклейке, размещённой на выносе руля, были обозначены синие точки, возможно указывающие на употребление кетоновых напитков или бикарбонатных смесей, призванных повысить буферную способность организма и отложить наступление усталости.

Четыре синие точки – примерно на 30, 60, 90 и 120 км. Маловероятно, что они обозначают углеводы. Возможны два варианта: это может быть кетоновый напиток (команда работает с deltaG, ведущим производителем кетонов) или смесь с бикарбонатом натрия. Последняя версия объясняется тем, что для активации бикарбоната нужно 60–180 минут, а принимать его маленькими дозами легче для желудка [6, 9].

Таблица 1

Питание после вхождения в сектора брусчатки (96–260 км)

Участок гонки	Тип питания	Примерное количество углеводов	Примечания
0–96 км	Батончики, напитки	~188–265 г	Твёрдая пища
96–260 км	Гели, напитки	~420 г	Высокая интенсивность участка

После 96-го километра стратегия питания была изменена: употреблялись исключительно гели и жидкости. За оставшуюся часть гонки ван дер Пул потребил восемь гелей (240 г углеводов) и шесть бутылок напитков (180 г углеводов). Это дало суммарно 420 г углеводов, или около 120 г/ч [6, 9].

С момента входа в первый сектор брусчатки (96 км от старта) и до финиша (164 км) ван дер Пул продолжал питаться с невероятной интенсивностью. За это время он выпил шесть бутылок и съел восемь гелей.

Бутылки употреблялись каждые 30 км (примерно каждые 40–45 минут), почти все – синего цвета, то есть, предположительно, Carbo Electro Mix (30 г углеводов каждая). Итого – 180 г углеводов из напитков.

Гели он принимал каждые 20 км (25–30 минут), кроме последних двух, между которыми было 10 км. В гелях 4Gold – 30 г углеводов, и ван дер Пул получил из них 240 г. Это 420 г углеводов за вторую половину гонки, то есть примерно 120 г/ч.

Выводы. Суммарное потребление углеводов за всю гонку составило от 609 до 685 г (в среднем 117 г/ч), что соответствует современным стратегиям спортивного питания на соревнованиях высокой интенсивности. Стратегия Матье ван дер Пула демонстрирует важность персонализированного подхода, адаптированного к условиям конкретной гонки, и подчёркивает необходимость тщательного планирования нутриционного обеспечения [10]. Данные выводы могут быть применимы в подготовке профессиональных велогонщиков, а также при разработке рекомендаций для спортсменов, участвующих в соревнованиях, требующих максимальной выносливости.

После начала брусчатки свободного времени на питание практически нет: промежутки между секторами – максимум 7 км (3–5 минут при 45 км/ч). Успеть в это время осмотреться, выпить и съесть гель – настоящая задача.

Эта стратегия показывает, насколько тяжела эта гонка не только для тела, но и для ума. В отличие от других «монументов» вроде Милан – Сан-Ремо или Льеж – Бастонь – Льеж, здесь окно для приёма пищи существенно меньше, что увеличивает нагрузку [10]. А стоит ли всем так питаться? Однозначно – нет. Такой объём углеводов нужно тренировать постепенно и применять только при соответствующей интенсивности. Для большинства людей будет достаточно 60–80 г/ч, как рекомендуют уже много лет [3, 10]. Но чтобы выиграть Париж – Рубе, питание должно быть на том же уровне, что и тренировки.

Литература:

1. Джеукендруп А. Индивидуализация спортивного питания: углеводы во время физической нагрузки // Спортивная медицина. – 2014. – Т. 44. – С. 25–33. (Пер. с англ. оригинала: Jeukendrup A.E. A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. Sports Medicine. 2014; 44(Suppl 1):25–33.)

2. Берк Л.М., Хоули Дж.А. Рацион питания спортсмена мирового уровня // Наука. – 2018. – №362(6416). – С. 781–787. (Burke L.M., Hawley J.A. Swifter, higher, stronger: what's on the menu? Science. 2018; 362(6416):781–787.)

3. Гонсалес Х.Т., Беттс Дж.А. Кетоновые добавки в выносливых видах спорта: физиологическое обоснование и практическое применение // Спортивная медицина. – 2020. – Т. 50. – №4. – С. 645–657. (Gonzalez J.T., Betts J.A. Dietary ketone supplementation for endurance exercise. Sports Medicine. 2020; 50(4):645–657.)

4. Стеллингверфф Т. Периодизация питания у элитных марафонцев: случай из практики // Международный журнал спортивного питания и обмена веществ. – 2013. – Т. 23. – №5. – С. 392–400. (Stellingwerff T. Case study: nutrition and training periodization in elite marathon runners. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. 2013; 23(5):392–400.)

5. Подлогар Т., Уоллис Г.А. Новые горизонты в использовании углеводов у спортсменов на выносливость // Журнал прикладной физиологии. – 2022. – Т. 133. – №1. – С. 14–26. (Podlogar T., Wallis G.A. Carbohydrate research and application for endurance athletes. J Appl Physiol. 2022; 133(1):14–26.)

6. Орлов А. В., Жуков В. А. Спортивное питание: теория и практика. – М.: Спорт, 2021. – 304 с.

7. Малыгин В. А. Современные технологии тренировки выносливости у велосипедистов. – СПб.: Лань, 2019. – 256 с.

8. Решетников Д. В., Кузнецова М. А. Метаболизм и питание в циклических видах спорта. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 224 с.

9. Gold – спортивное питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.4gold.eu (дата обращения: 23.04.2025).

10. Escape Collective. Paris–Roubaix 2025 – Race Nutrition Analysis [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://escapecollective.com (дата обращения: 23.04.2025).



Биология фанлари номзоди, доцент
Л.Д. СЕЙДАЛИЕВА[1]
доцент
У.А. МУСАЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ СУЗУВЧИЛАРНИНГ БАЛОҒАТГА ЕТИШ ДАВРИДА МОРФОТИПЛАР ШАКЛЛАНИШИНИНГ ХАРАКТЕРЛИ БЕЛГИЛАРИ

Аннотация

В статье изучена оценка морфологических и функциональных изменений в организме, возникающих в организме юных пловцов на этапе тренировочного процесса. Накопленный материал позволит составить

Annotation

Мақолада машғулот жараёни босқичида ёш сузувчилар организмида юзага келадиган морфологик ва функционал ўзгаришларни баҳолаш ўрганилган. Тўпланган материал ёш сузувчиларнинг морфологик портретини тузиш, шунингдек, улар учун 13-15 ёш оралиғидаги индивидуал кўрсаткичлар динамикасини аниқлаш имконини беради.

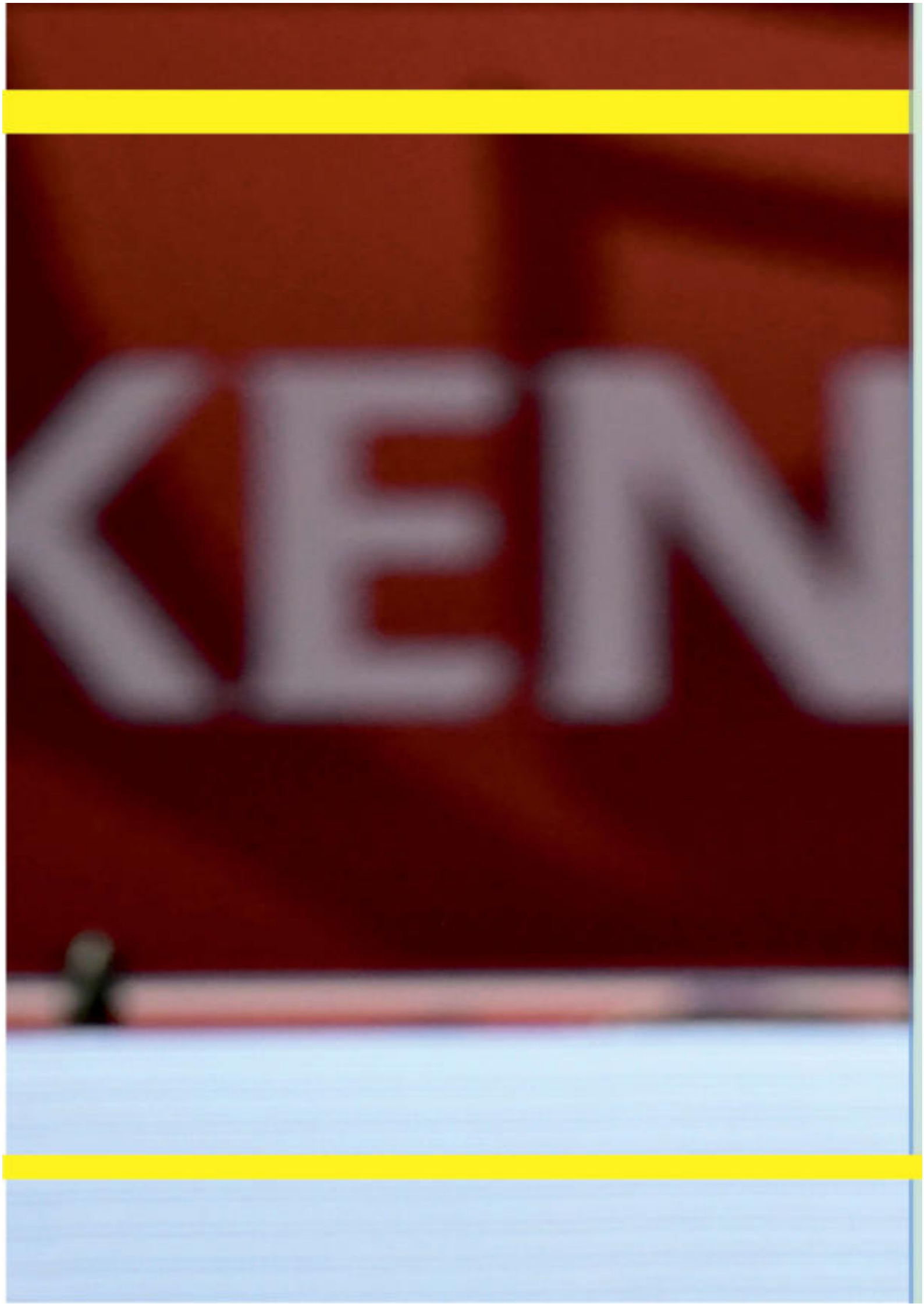
Калит сўзлар: *ёш сузувчилар, сузувчилар морфотиплари, тана тузилиши типи, ривожланишнинг пубертат даври,*








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN