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

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,*

морфологический портрет юных пловцов, а также определить для них динамику отдельных показателей в возрастном диапазоне 13-15 лет.

Ключевые слова: *юные пловцы, морфотипы пловцов, тип телосложения, пубертатный период развития, морфологические и функциональные показатели*

морфологик ва функционал кўрсаткичлар.

The article examines the assessment of morphological and functional changes occurring in the body of young swimmers during the training process. The collected material will allow for the compilation of a morphological portrait of young swimmers, as well as the determination of the dynamics of individual indicators for them in the age range of 13-15 years.

Key words*: young swimmers, morphotypes of swimmers, body type, puberty period of development, morphological and functional indicators.*

Долзарблиги. Ҳозирги вақтда пубертат даврида ёш спортчиларнинг спорт тайёргарлигини оптималлаштириш долзарб вазифа бўлиб қолмоқда. Уни ҳал қилиш учун спортчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатини танлашга асосли ёндашиш зарур. Бу келажакда муваффақиятли спорт натижаларини башорат қилиш имконини беради. Айнан шу жиҳат мураббийларни истиқболли ёш спортчиларни тарбиялашда ўқув-машғулот жараёни самарадорлигини оширишга ундайди.

Ўтган асрнинг 90 йиллари охирига келиб, сузувчиларни тайёрлаш режасидаги ишларнинг кўплаб йўналишлари - спортчиларни танлаб танлаш ва функционал хусусиятлари, юқори малакали сузувчиларнинг модель хусусиятларини аниқлаш, уларнинг самарадорлиги ва истиқболини баҳолаш бўйича кенг кўламли материаллар тўпланди. (Н.Ж.Булгакова, Т.С.Морозова, 2003, Ю.А.Буков, С.В.Погодина, 2003, С.Е.Павлов, 2008). Спорт морфологияси соҳасидаги замонавий илмий тадқиқотлар ҳам сузувчи спортчиларни тайёрлаш масаласида ишларни такомиллаштириш ва амалий материалларни тўплашга катта ҳисса қўшди. Шундай қилиб, олиб борилган илмий тадқиқотлар ва олинган натижалар туфайли сузиш бўйича спорт захирасини тайёрлаш тизими ҳамда юқори малакали сузувчиларни тайёрлаш тизими йўлга қўйилди. Буларнинг барчаси нисбатан қисқа вақт ичида сузувчиларнинг кўрсаткичларини яхшилаш, сезиларли спорт ютуқларига эришиш имконини берди.

Замонавий босқичда мураббий ва педагоглар учун онтогенезнинг сезгир даврларидан бири бўлган организм ривожланишининг пубертат даври ҳисобланган спорт фаолияти таъсирида инсон организмида содир бўладиган морфологик ва функционал ўзгаришлар қонуниятларини ўрганиш масаласи қизиқиш уйғотмоқда.

Н.Ж.Булгакова, 2003, 2008 фикрича, ёш сузувчилар тайёргарлигини илмий таъминлашнинг қуйидаги масалалари энг долзарб ҳисобланади:

1. Ўсмир ёшдаги сузувчиларнинг морфофункционал ҳолатини тавсифловчи материалларни тўплаш ва таҳлил қилиш, табиий ўсиш ва тизимли машғулотларни бошлаш даврида жисмоний ривожланиш динамикасини кузатиш мақсадида турли босқичлардаги сузувчиларнинг ёш гуруҳларининг модель тавсифларини тузиш;

2. Бошланғич тайёргарлик босқичида сузиш машғулотларига киришган кичик ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги мониторинги, болаларнинг умумий ҳаракат фаоллиги ҳажмининг пасайиши муаммоси билан боғлиқ.

Юқоридагилар ушбу тадқиқотларни динамикада ўтказиш учун асос бўлиб хизмат қилди: хусусан, 13-15 ёшдаги ёш сузувчиларнинг жисмоний ривожланишини тавсифловчи кўрсаткичларнинг ўзгариши таҳлил қилинди.

Маълумки, ушбу ёш даврига ушбу спорт турида ёш спортчиларнинг базавий тайёргарлиги ва чуқурлаштирилган ихтисослашуви босқичлари тўғри келади. Шу сабабли, организмнинг табиий ўсиши ва ривожланишининг биологик жараёнлари ҳамда тизимли ва мунтазам машғулотларнинг таъсири бир-бирига қандай таъсир қилишини кўрсатишга имкон берадиган табақалаштирилган ёндашув зарур, бу охир-оқибат ёш сузувчиларнинг маълум бир морфотипини босқичма-босқич шакллантиришга олиб келади.

Тадқиқот мақсади машғулот жараёни босқичида ёш сузувчилар организмида юзага келадиган морфологик ва функционал ўзгаришларни баҳолашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

– ёш сузувчиларнинг ёш гуруҳлари вакилларига хос бўлган морфофункционал кўрсаткичларни аниқлаш; 13-15 ёш оралиғидаги кўрсаткичлар динамикасини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари: Тадқиқотларни ўтказиш учун соматометрия, спирометрия, динамометрия, пулсометрия усулларидан фойдаланилган. Жисмоний иш қобилияти PWC150 усулида аниқланди.

Тадқиқотда Тошкент шаҳрининг Юнусобод ва Мирзо Улуғбек туманлари сув ҳавзаларида сузиш билан шуғулланувчи 13-15 ёшли сузувчи ёш спортчилар иштирок этди. 13-15 ёшдаги 50 нафар сузувчи ўғил болалар текширилди. Малака: III, II, I ва КМС разрядлари ёш гуруҳлари бўйича тақсимланган: 13 ёшлилар (разрядларни санаб ўтиш тартибида 38%-52%-9,5%-0%); 14 ёшлилар (20%-48% -28%- 4%) ва 15 ёшлилар (10%- 45% 32%-13%) мос равишда.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тананинг умумий ўлчамлари ўсиш ва жисмоний ривожланиш жараёнларини тавсифлайди. Ҳар бир ёш гуруҳи учун умумий тана ўлчамлари кўрсаткичларининг меъёрий ўртача статистик стандартлари мавжуд, аммо индивидуал ўзгарувчан хусусиятлар бўлиши мумкин: ирсий мойиллик, ҳар бир этник гуруҳ учун ижтимоий-иқтисодий шароитлар ва бошқалар.

Маълумки, 13-15 ёшли ўғил болаларда бўй ўсиши деб аталадиган энг жадал ўсиш содир бўла-

ди, кейин ўсиш жараёнларининг секинлашиши бошланади. Шундай қилиб, меъёрда 13-15 ёшли ўртача ўғил болаларда йиллик ўсиш ўртача 5,8 см. ни ташкил этади. Ёш сузувчиларда тана узунлиги бўйича йиллик ўсиш ўртача 8-9 см.ни ташкил этди. Ушбу узунлик кўрсаткичи ёш сузувчиларнинг спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларига нисбатан ўсиш жараёнларининг интенсивлигини тавсифлайди. Худди шу тенденция вазн кўрсаткичлари бўйича ҳам, кўкрак қафаси айланаси кўрсаткичлари бўйича ҳам сақланиб қолмоқда.

1-жадвал

13-15 ёшли ўғил сузувчиларнинг морфологик кўрсаткичлари

Кўрсаткичлар		Ёш		
x+o		13 ёш	14 ёш	15 ёш
		n=18	n=17	n=18
1.	Тананинг узунлиги, см	155,25±5,81	164,47±7,33	173,02±6,7
2.	Оғирлиги, кг	43,8±7,06	49,63±7,49	61,33±9,28
3.	Қўлнинг узунлиги, см	66,5±8,57	76,55±6,98	78,68±4,26
4.	Оёқинг узунлиги, см	85,74±4,85	89,87±5,21	94,3±4,32
5.	Елка кенглиги, см	31,95±1,8	34,69±2,87	37,43±2,67
6.	Кўкрак қафаси айланаси, см	76,03±5,48	80,08±4,75	88,12±5,41
7.	Қўл узунлиги/тана узунлиги, %	43,77±2,8	44,23±1,28	45,83±1,91
8.	Оёк узунлиги/тана узунлиги,%	55,66±1,43	54,18±1,68	55,01±1,46
9.	ЎТС, л	3,08±0,46	3,53±0,61	4,35±0,77
10.	Бел мушаклари кучи	82,88±19,19	87,08±18,58	110,75±27,90

ЎТС (ўпканинг тириклик сиғими) ва бел мушаклари куч кўрсаткичлари бўйича ҳам юқори ўсиш суръатлари қайд этилди, яъни функционал кўрсаткичларнинг қонуний ўсиши кузатилди. Ёш сузувчи спортчиларнинг антропометрик хусусиятлари, ёши, бир томондан, юрак уриш тезлиги ва жисмоний иш қобилиятининг ўсиши, бошқа томондан, ўзаро чамбарчас боғлиқлиги қайд этилган. Агар сузувчиларда ёш ўтиши билан юрак уриш тезлигининг пасайиши кузатилса, PWC150 кўрсаткичи бўйича жисмоний иш қобилияти даражасининг ошганлигини қайд этиш мумкин. Ушбу кўрсаткич ёш спортчиларнинг қисқа вақт ичида катта қувватга эга бўлган ишни бажариши мумкинлигини кўрсатади.

Хулоса. 14-15 ёшли ёш сузувчиларда спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларига нисбатан кўкрак қафаси айланаси, ЎТС ва гавда кучи каби кўрсаткичларнинг кўпроқ ўсиши кузатилади.

13-15 ёшда сузувчи ўғил болаларда тана пропорцияларининг шаклланиши долихоморф тип бўйича ўтади.

Ёш спортчиларнинг антропометрик хусусиятлари ва жисмоний иш қобилияти ўртасидаги боғлиқлик қайд этилган бўлиб, бу организмнинг мушак ишига мослашувчанлигини баҳолаш учун стандарт кўрсаткич сифатида ишлатилиши мумкин.

Тўпланган маълумотлар ёш сузувчиларнинг морфологик портретини шакллантиришга, шунингдек, 13-15 ёш оралиғидаги индивидуал кўрсаткичлар динамикасини кузатишга ёрдам беради.

Адабиётлар:

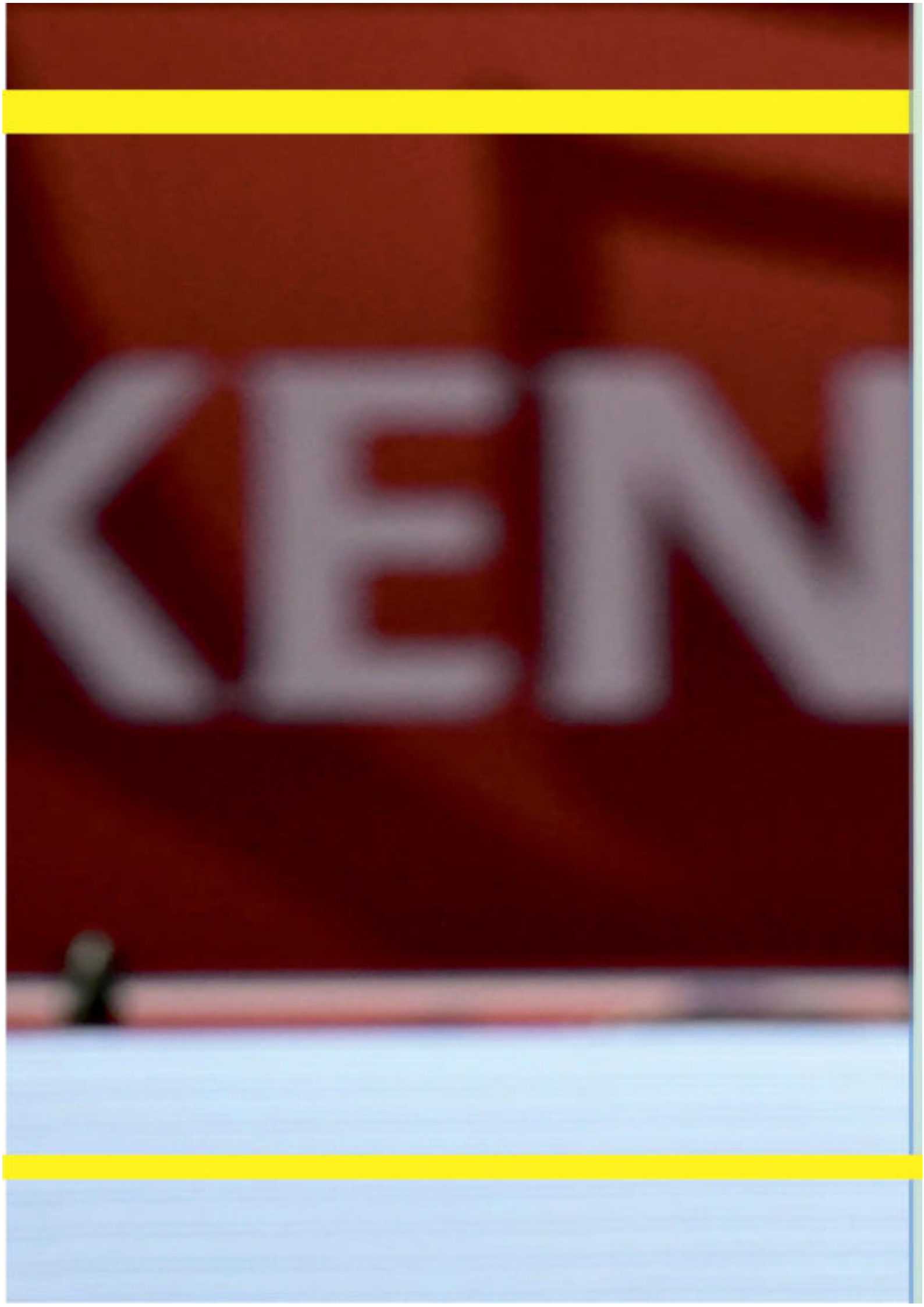
1. Аикина Л.И. - Особенности предстартовой разминки и массажа пловцов высокой квалификации // Теория и практика физич. культуры. -1998. -№2.- С. 17.
2. Булгакова Н.Ж. - Зависимость спортивного результата в возрастных группах от показателей физического развития юных пловцов. /Булгакова Н. Ж., Воронцов А.Р. // Теория и практика физической культуры. 1987. - № 2. - С. 28 - 32.
3. В. Н. Платонова - Плавание / под ред. – Киев: Олимпийская литература,2000. – 431 с.
4. Соломатин В. Р.- Индивидуализация многолетней тренировки в спортивном плавании : монография / В. Р. Соломатин. – М.: Физическая культура, 2009. – 241 с..С.- Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова
5. Тимакова Т. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 145 с.
6. Тимакова Т.С. - Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М.: Симилия, 2006. – 132 с. 7. Чеботарева И.В. Исследование возрастной динамики некоторых.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN