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

Ўқитувчи
С.Т. МАМАЖОНОВА[1]
[1]Тошкент кимё-технология институти Янгиер филиали
Янгиер шаҳри, Ўзбекистон

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ПАРА АКАДЕМИК ЭШКАК ЭШУВЧИЛАРНИНГ КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В статье раскрывается роль и значение развития силовых качеств у спортсменок, занимающихся параакадемической греблей.

Ключевые слова: *Параакадемическая гребля, высококвалифицированные тренировки, силовые способности.*

Мақолада пара академик эшкак эшиш спорт тури билан шуғулланувчи аёл спортчиларнинг куч сифатини ривожлантиришнинг роли ва аҳамияти очиб берилади.

Калит сўзлар: *пара академик эшкак эшиш, юқори малакали, машғулотлар, куч қобилиятлари.*

Annotation

The article reveals the role and importance of developing strength qualities in female athletes who engage in paraacademic rowing as a sport.

Key words: *para academic rowing, high qualification, training, strength abilities.*

Паралимпия спорт турлари орасида пара академик эшкак эшиш тобора оммалашиб бормоқда. Бу спорт турининг жозибадорлиги турли йўналишдаги соғломлаштириш фаолиятидан иборат бўлиб, у организмнинг фунционал имкониятларини яхшилашга кўмаклашади ва натижада, спорт ютуқларининг ўсиш имкониятлари кенгаяди [1,2]. Бироқ пара академик эшкак эшиш машғулотлари катта ҳажмли ва максимал кучланишли жисмоний юкламалар қўлланилиши билан ажралиб туради, бу асосан куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган [3,4]. Бунинг учун қўлланиладиган машғулот воситалари кўпинча ногирон спортчилар организмининг мослашув имкониятларига мос келмайди ва ҳаёт таъминоти тизимларининг ҳаддан ташқари зўриқишига сабаб бўлиши мумкин [5].

Мазкур муаммо бўйича илмий-услубий адабиётлар таҳлили орқа мия функциялари бузилган эшкак эшувчиларни тайёрлашнинг кўп жиҳатлари етарли даражада ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатади. Аксарият ҳолатларда соғлом спортчиларни тайёрлашга қаратилган ишланмалардан фойдаланиш кузатилади [6, 7]. Пара академик эшкак эшувчи спортчилар учун спорт тайёргарлиги тузилишини ва алоҳида тайёргарлик турларини уйғунлаштиришни аниқлаштириш зарурати туғилмоқда.

Жисмоний сифатларни, айниқса куч қобилиятларини ривожлантиришнинг зарур даражасига эришиш, мусобақа машқининг мукаммал техникасини эгаллаш фақат барча турдаги тайёргарликларни оқилона ва илмий асосланган ҳолда бирга қўшиб олиб борилгандагина мумкин бўлади.

Тадқиқотнинг мақсади пара академик эшкак эшиш машғулотларида спортчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш учун таклиф этилган услубнинг самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

1) пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи юқори малакали аёл спортчиларнинг куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини аниқлаш;

2) пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи юқори малакали аёл спортчиларнинг куч қобилиятлари ривожланишини қиёсий тавсифини ўтказиш;

3) такрорий чегараланмаган куч усулида асосланган ногиронлар шахсларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича тажрибада ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигини баҳолаш.

Тадқиқот ташкил этилиши. Тошкент вилояти, Юқоричирчиқ тумани, Туябўғиз қўрғони, Тошкент денгизида жойлашган эшкак эшиш базасида ўтказилди. Кузатув остида пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи юқори малакали спортчи аёллар бўлди. Кузатилаётган ногирон спортчилар сони 8 кишини ташкил этди, уларнинг барчаси таянч-ҳаракат тизимининг орттирилган шикастланишларига эга эди (умуртқа-орқа мия шикастланишлари 100% ни ташкил этган). Қиёсий таҳлил учун куч қобилиятларини ривожланишини ўрганишга академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи 10 нафар қиз ҳам жалб қилинди.

Барча спортчилар пара академик ва мослаштирилган академик эшкак эшиш бўйича Ўзбекистон терма жамоалари таркибига кирган. Спортчи аёлларнинг куч қобилиятларини ўрганиш Сонсепт 2 эшкак эшиш тренажёри ёрдамида амалга оширилди. **1-тест**. Текширилувчига 1 дақиқада максимал даражада эшкак тортишлар сонини бажариш таклиф қилинди. Натижа эшишлар сони билан баҳоланди. **2-тест** (эшкак эшиш сифатига).

Текширилувчи 500 м масофада максимал куч билан минимал эшкак тортишни бажариши керак

эди. 500 метрлик масофани босиб ўтиш учун зарур бўлган эшишлар сони баҳоланди. **3-тест**. 500 м масофада максимал қувватда эшкак эшиш. Эшкак эшиш қуввати баҳоланди. **4-тест**. Тана вазнининг 40% оғирлигидаги штангани ётган ҳолатда кўтариш. Спортчининг бир уринишда бажарган кўтаришлар сони қайд этилди. Тажриба гуруҳи спортчи аёлларининг асосий машғулотлари мазмунига тайёргарлик ва асосий қисмларда такрорий чегараланган куч сарфлаш усули бўйича куч қобилиятларини ривожлантириш машқлари киритилди.

Машғулотлар давомида спортчилар куч қобилиятларини ривожлантириш учун машқларни қуруқликда ҳам, сувда ҳам бажардилар. Қуруқликда тажриба гуруҳидаги эшкак эшувчилар қуйидаги машқларни бажардилар: ётган ҳолда штанга кўтариш, 40 кг оғирликдаги тренажёрда тортилиш, 22 кг оғирлик билан қўлларни олдинга бирлаштириш, 15 кг оғирлик билан қўлларни ёзиш, полда пресс машқи ва Concept 2 тренажёрида эшкак эшиш. Булар такрорий чегараланган куч сарфлаш усули бўйича бажарилди. Ушбу усул сезиларли чарчаш ёки тўхташгача чегараланган ташқи қаршиликни кўп марта енгиб ўтишни назарда тутади. Бир ёндашув 5 тадан 20 тагача ва ундан ортиқ машқларни ўз ичига олиши мумкин эди. Ёндашувда машқ танаффуссиз бажарилади. Бир машғулот давомида 3-6 серия бажарилади. Ҳар бир серияда 2 тадан 5 тагача ёндашув мавжуд. Дам олиш ёндашувлар орасида 3-6 дақиқа, сериялар орасида эса 5 дақиқа давом этади. Оғирлик ҳар бир машқда максимал оғирликнинг 40-80% оралиғида бўлади.

Ҳаракат тезлиги ўртача. Сувда тажриба гуруҳи спортчилари қуйидаги машқларни бажардилар: гидротормоз билан эшиш, эшиш сонига устуворлик бериш, эшиш кучига устуворлик бериш, эшишларни 20 сониялик интервал билан дам олиш вақтини алмаштириб бажариш, шамолга қарши эшиш. Назорат гуруҳи спортчилари тобора ўсиб борувчи қаршилик усули бўйича машқ қилишди.

Ушбу усул спортчи кетма-кет 10 марта кўтара оладиган оғирликни аниқлашдан иборат эди (такрорий максимум). Бунда юкламали машқ маълум оғирлик билан секин суръатда 10 марта такрорланадиган учта ёндашувдан иборат бўлди. Агар такрорий максимум 80 кг бўлса, спортчи биринчи ёндашувни 40 кг оғирлик билан, иккинчисини 60 кг ва учинчисини 80 кг оғирлик билан бажаради. Бундан ташқари, асосий машғулотга ҳафтасига 3 марта Concept 2 тренажёрида 30 дақиқа давомида юрак уриш тезлиги 150-160 зарба/дақиқа даражасида эшкак эшиш киритилди. оғирлиги 80 кг. Бундан ташқари, асосий машғулотга ҳафтасига 3 марта Concept 2 тренажёрида 30 дақиқа давомида 150-160 зарба/дақ. юрак уриши даражасида эшкак эшиш киритилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Ҳаракатланиш қобилиятларининг намоён бўлиш даражаси кўп сабабларга боғлиқ, асосан таянч-ҳаракат тизимининг маълум ҳаракатларни бажаришга тайёрлигига, шунингдек, ҳаракат кўникма ва малакаларининг шаклланганлигига боғлиқ. Ногиронлиги бўлмаган спортчи аёллар ва ногиронлиги бўлган спортчи аёлларнинг куч қобилиятлари ривожланиш даражасини қиёсий таҳлил қилиш мақсадида дастлабки тестлар ўтказилди.

1-жадвал

Адаптив академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи спортчи аёлларнинг тадқиқот бошидаги куч қобилиятлари кўрсаткичлари

Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	Ногиронлиги бўлмаган спортчи аёллар
Эшиш сони 1 дақиқада, марта	63,33±1,26	64,00±1,00	77,00±1,32*
500 метр масофада максимал куч билан эшиш ҳаракатларининг сифати, сони	185,67±1,89	186,67±1,61	169,00±1,00*
Ётган ҳолатда штанга кўтариш, такрорлар	16,67±1,04	16,00±1,00	26,33±0,58*
500 м максимал қувват билан эшкак эшиш	206,00±2,29	205,33±1,26	230,67±2,57

*Эслатма: * – ногиронлиги бўлган спортчи аёллар гуруҳи билан ногиронлиги бўлмаган спортчи аёллар гуруҳи ўртасида, шунингдек ногиронлиги бўлган спортчи аёлларнинг назорат гуруҳи билан ногиронлиги бўлмаган спортчи аёллар гуруҳи ўртасида $p<0,05$ даражасида статистик жиҳатдан ишончли ўзгаришларни кўрсатади.*

Пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи юқори малакали спортчи аёлларнинг куч қобилиятларини акс эттирувчи кўрсаткичларнинг дастлабки тадқиқотдан ўтказилиши шуни кўрсатдики, тажриба ва назорат гуруҳларидаги эшкак эшувчи аёлларнинг куч қобилиятлари ривожланиш даражасида принсипиал фарқлар аниқланмади. «Бир дақиқада эшкак эшиш сони» тести кўрсаткичларида ногиронлиги бўлмаган спортчи аёллар масофани босиб ўтишда ногиронлиги бўлган тенгдошларидан ўртача 13,3 та эшкак билан олдинда (63,7±1,13 га қарши 77,00±1,32 эшиш). «500 м масофада максимал куч билан эшиш сифати» тестида академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи спортчи аёллар пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи қизларга қараганда ўртача 17,2 та камроқ эшкак эшган (186,2±1,75 га қарши 169,00±1,00 эшиш). «Ётган ҳолда штангани кўтариш» тестида ногиронлиги бўлмаган эшкак эшувчи аёллар ногиронлиги бўлган спортчи аёлларга қараганда 9,9 марта кўпроқ

штанга кўтаришган (26,33±0,58 га қарши 16,3±1,02 марта). «500 м масофага максимал қувват билан эшкак эшиш» тестида академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи спортчи аёллар пара академик эшкак эшиш спорти билан шуғулланувчи спортчиларга қараганда ўртача 25,0 Вт кўпроқ қувват билан масофани босиб ўтишган (230,67±2,57 га қарши 205,7±1,78 Вт). Олинган маълумотлар пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи ногиронлиги бўлган спортчи аёлларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш даражасини ошириш зарурлигини кўрсатади, чунки куч қобилиятларининг юқори даражада ривожланганлиги академик эшкак эшишда натижадорликни белгиловчи омиллардан бири ҳисобланади. Дастлабки тадқиқотдан сўнг тажриба гуруҳи спортчи аёллари бир ой давомида таклиф этилган куч сифатларини ривожлантириш методикаси бўйича машғулотлар ўтказишди. Тадқиқот натижаларининг таҳлили таклиф этилган методиканинг самарадорлигини кўрсатувчи маълумотларни олиш имконини берди. Тадқиқот охирида куч қобилиятлари кўрсаткичларининг таҳлили тажриба гуруҳи спортчи аёлларида уларнинг ишончли яхшиланганлигини аниқлади (2-жадвал). Назорат гуруҳида ҳам ижобий ўзгаришлар юз берди, бироқ кўрсаткичларнинг ўсиши анча паст бўлди. академик эшкак эшиш спорти билан шуғулланувчи спортчилар ўртача мослашувчан академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи қизларга қараганда 17,2 марта камроқ эшкак эшган (169,00±1,00 эшишга қарши 186,2±1,75). «Ётган ҳолда штангаларни тортиш» тестида ногиронлиги бўлмаган эшкак эшувчилар кўтаришди штанга ногиронлиги бўлган спортчиларга қараганда 9,9 баравар кўп (16,3±1,02 26,33±0,58 мартага нисбатан). «500 м масофага максимал куч билан эшкак эшиш» тестида спортчи, академик эшкак эшиш билан шуғулланувчилар каттароқ масофани машқ қилишди мослашувчан академик эшкак эшиш спорти билан шуғулланувчи спортчиларга қараганда ўртача 25,0 Вт (205,7±1,78 га қарши 230,67±2,57 Вт). Олинган маълумотлар даражани ошириш зарурлигини белгилайди. Пара академик эшкак эшиш спорти билан шуғулланувчи ногиронлиги бўлган спортчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш академик эшкак эшишда натижавийликни белгиловчи омиллардан бири ҳисобланади. Тадқиқот охирида куч қобилиятлари кўрсаткичларининг таҳлили тажриба гуруҳиники назорат гуруҳиникига нисбатан кўрсаткичларнинг ўсишини кўришингиз мумкин.

2-жадвал

Пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи спортчи аёлларнинг куч қобилиятлари кўрсаткичларининг тадқиқот давомидаги ўзгариш динамикаси

Кўрсаткичлар	Тадқиқотнинг бошида		Тадқиқот охирида	
	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
Эшиш сони 1 дақиқада, марта	64,00±1,00	63,33±1,26	67,67±1,26	73,33±0,76*
500 метр масофада максимал куч билан эшиш ҳаракатларининг сифати, сони	186,67±1,61	185,67±1,89	184,67±1,26	173,00±1,32*
Ётган ҳолатда штанга кўтариш, такрорлар	16,00±1,00	16,67±1,04	17,33±0,76	22,67±1,04*
500 м максимал қувват билан эшкак эшиш	205,33±1,26	206,00±2,29	207,00±1,50	224,00±2,29*

*Изоҳ: * - тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги ўзгаришлар p<0,05 даражада статистик жиҳатдан ишончли ҳисобланади.*

Хулоса. Тадқиқот натижаларига кўра, пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи юқори малакали аёл спортчиларнинг куч қобилиятларининг бошланғич даражаси етарли эмас деб баҳоланди. Пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи аёл спортчилар ва оддий академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи аёл спортчиларнинг куч қобилиятлари кўрсаткичлари ўртасида барча куч қобилиятларини тавсифловчи тестлар бўйича ишончли фарқлар аниқланди. Такрорий чегараланмаган куч сарфлаш усулига асосланган пара академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи аёл спортчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича таклиф этилган услубнинг самарадорлиги тажриба гуруҳида сезиларли даражада ўсиши намоён бўлди.

Адабиётлар:

1. Лунькова Е.В. Исследование особенностей развития силы гребцов с нарушением опорно-двигательного аппарата при использовании тренажера Консепт 2 // Наука и образование: новое время. 2017. Вып. 5.С. 270–275.

2. Жиленкова В.П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2002. 233 с.

3. Горелик В.В., Лунькова Е.В. Исследование проблемы развития выносливости гребцов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА) // Наука и образование: новое время. 2018. № 1 (24). С. 166–170.

4. Щодро М. В. О комплектовании команд в академической гребле // Актуальные вопросы методики подготовки квалифицированных спортсменов. ЛНИИФК, 1976.- С. 94-98.

5. Новиков М. Комплектование сборных экипажей // Академическая гребля. 1970. - С. 123-132;

6. Nolte V. Rowing Faster. Human Kinetics Publishers. 1st edition. 2004. 304 p.

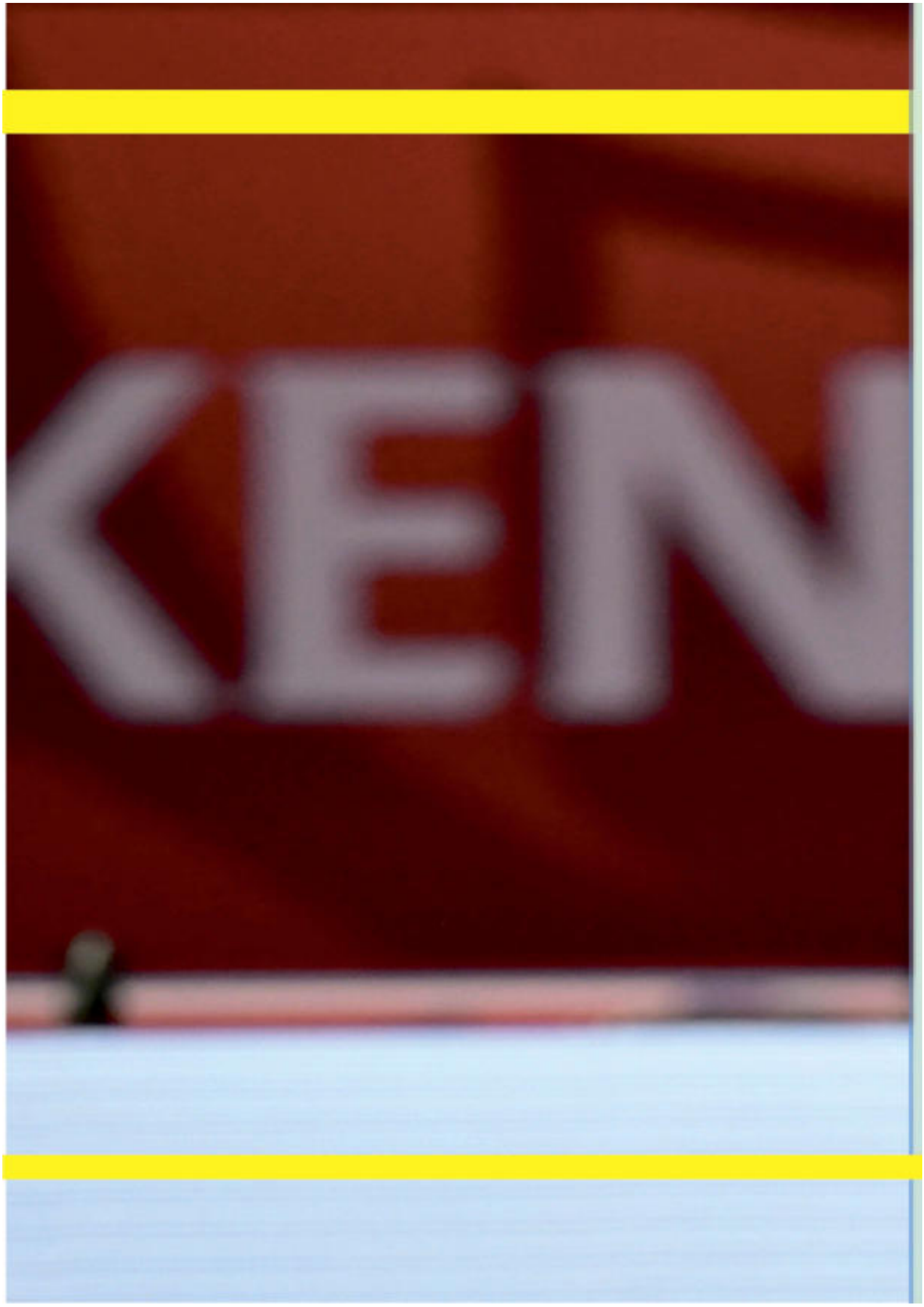
7. Морозов Е. М. Из опыта работы на периферии // Гребной спорт. М. : Физкультура и спорт, 1971. - С. 102-108.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN