O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

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.Ғаффоров
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

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

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.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

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

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

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

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

З.Ю. ГАЗИЕВА[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

ОСНОВЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

Восстановление спортсменов после физических нагрузок является ключевым компонентом тренировочного процесса, существенно влияющим на их работоспособность и спортивные достижения. Настоящая обзорная статья анализирует современные подходы к восстановительным мероприятиям с учетом специфики различных видов спорта. Рассматриваются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические методы восстановления, а также их адаптация в зависимости от характера спортивной деятельности. Особое внимание уделено научным исследованиям, подтверждающим эффективность индивидуализированных программ восстановления, направленных на оптимизацию функционального состояния и снижение риска травматизма у спортсменов.

Ключевые слова: *восстановление спортсменов, спортивная медицина, виды спорта, тренировочный процесс, профилактика травм, работоспособность.*

Annotation

Жисмоний юкламалардан сўнг спортчиларнинг тикланиши уларнинг машғулот жараёнидаги муҳим таркибий қисм бўлиб, иш қобилияти ва спорт натижаларига бевосита таъсир кўрсатади. Ушбу таҳлилий мақола турли спорт турларининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда замонавий тикланиш методларини кўриб чиқади. Педагогик, гигиеник, тиббий-биологик ва психологик тикланиш усуллари ҳамда уларнинг спорт фаолиятига қараб мослашуви ўрганилади. Функционал ҳолатни оптималлаштириш ва жароҳат хавфини камайтиришга қаратилган индивидуал тикланиш дастурларининг самарадорлигини тасдиқловчи илмий тадқиқотларга алоҳида эътибор қаратилган.

Калит сўзлар: *спортчиларнинг тикланиши, спорт тиббиёти, спорт турлари, машғулот жараёни, жароҳатлар профилактикаси, иш қобилиятини ошириш.*

Athlete recovery after physical exertion is a crucial component of the training process, significantly impacting their performance and athletic achievements. This review article analyzes modern approaches to recovery strategies considering the specifics of various sports. The study examines pedagogical, hygienic, medical-biological, and psychological recovery methods and their adaptation depending on the nature of sports activities. Special attention is given to scientific research confirming the effectiveness of individualized recovery programs aimed at optimizing functional state and reducing injury risks.

Key words: *athlete recovery, sports medicine, sports types, training process, injury prevention, performance optimization.*

Введение. В современном спорте высоких достижений восстановление после физических нагрузок занимает центральное место в системе подготовки спортсменов. Эффективное восстановление не только способствует повышению работоспособности, но и предотвращает развитие перенапряжения и травм, что особенно важно в условиях интенсивного тренировочного и соревновательного графика. Различные виды спорта предъявляют специфические требования к организму спортсмена, что обуславливает необходимость дифференцированного подхода к восстановительным мероприятиям.

Теоретические основы восстановительных процессов были заложены в трудах отечественных и зарубежных ученых, изучавших механизмы утомления и восстановления организма. В частности, исследования показывают, что восстановление является сложным многоуровневым процессом, включающим физиологические, биохимические и психологические аспекты. Понимание этих механизмов позволяет разрабатывать эффективные стратегии восстановления, адаптированные к специфике каждого вида спорта.

Современные подходы к восстановлению спортсменов включают комплекс педагогических, гигиенических, медико-биологических и психологических методов. Педагогические методы направлены на оптимизацию тренировочного процесса, включая рациональное планирование нагрузок и отдыха. Гигиенические мероприятия охватывают соблюдение режима дня, рациональное питание и обеспечение качественного сна. Медико-биологические средства, такие как массаж, физиотерапия и фармакологическая поддержка, способствуют ускорению регенеративных процессов в организме. Психологические методы, включая техники релаксации и психотерапии, направлены на восстановление психоэмоционального состояния спортсмена.

Однако универсального подхода к восстановлению не существует. Специфика каждого вида спорта, характеризующаяся различной интенсивностью, объемом и характером нагрузок, требует индивидуализации восстановительных мероприятий. Например, восстановление после силовых видов спорта, таких как тяжелая атлетика, будет существенно отличаться от восстановления в циклических видах, таких как бег на длинные дистанции. Поэтому разработка эффективных программ восстановления должна учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности.

Целью исследования является анализ современных подходов к восстановительным процессам у спортсменов с учетом специфики различных видов спорта, а также обобщение научных данных для разработки эффективных стратегий восстановления, направленных на оптимизацию работоспособности и профилактику травматизма.

Восстановление после физических нагрузок является многогранным процессом, включающим различные методы и средства, направленные на восстановление работоспособности спортсмена.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

В современной спортивной медицине выделяют несколько основных категорий восстановительных мероприятий: педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические.

Педагогические методы восстановления направлены на оптимизацию тренировочного процесса и включают рациональное планирование нагрузок и отдыха, а также использование специальных упражнений для активного восстановления. Исследования показывают, что чередование периодов интенсивных нагрузок с фазами активного отдыха способствует более эффективному восстановлению и повышению общей работоспособности спортсмена. Например, в циклических видах спорта, таких как бег или плавание, включение в тренировочный процесс низкоинтенсивных нагрузок в дни отдыха способствует ускорению процессов восстановления и снижению риска перенапряжения.

Гигиенические мероприятия включают соблюдение режима дня, рациональное питание, обеспечение качественного сна и личной гигиены. Качественный сон является одним из ключевых факторов восстановления, так как именно во время сна происходят процессы регенерации тканей и восстановление нервной системы. Исследования подтверждают, что недостаток сна негативно сказывается на спортивных результатах и увеличивает риск травматизма. Кроме того, рациональное питание, обеспечивающее организм необходимыми макро- и микроэлементами, играет важную роль в восстановительных процессах. В частности, потребление белков способствует восстановлению мышечных тканей, тогда как углеводы восполняют запасы гликогена, исчерпанные во время интенсивных тренировок.

Медико-биологические методы включают использование физиотерапевтических процедур, массажа, фармакологических средств и других медицинских вмешательств, направленных на ускорение восстановительных процессов. Массаж является одним из наиболее распространенных методов, способствующих улучшению кровообращения, снижению мышечного напряжения и ускорению выведения метаболитов из тканей. Физиотерапевтические процедуры, такие как криотерапия, термотерапия и электростимуляция, также широко применяются для уменьшения воспалительных процессов и ускорения регенерации тканей.

Психологические методы играют важную роль в восстановительном процессе спортсменов, особенно в условиях высокого уровня физической и эмоциональной нагрузки. Современные исследования в области спортивной психологии показывают, что применение техник саморегуляции, медитации, когнитивно-поведенческой терапии и визуализации способствует снижению уровня стресса и ускорению процессов восстановления [1].

Методы психологического восстановления различаются в зависимости от вида спорта. В индивидуальных видах спорта (например, плавание, легкая атлетика, гимнастика) спортсмены подвержены более высокому уровню эмоционального напряжения из-за персональной ответственности за результат. В командных видах спорта, таких как футбол или баскетбол, психологические нагрузки связаны с межличностными отношениями в команде и динамикой игры. В связи с этим для индивидуальных спортсменов более эффективны методы аутотренинга и когнитивной поведенческой терапии, тогда как в командных видах спорта актуальны техники групповой психорегуляции и эмоциональной стабилизации [2].

Использование визуализации также является эффективным инструментом для ускорения восстановления. Доказано, что спортсмены, регулярно применяющие техники мысленного воспроизведения движений и тренировочного процесса, демонстрируют меньший уровень усталости и более быстрое восстановление моторных функций [3].

В зависимости от специфики нагрузок и уровня вовлеченности различных систем организма восстановительные процессы в спорте имеют индивидуальные особенности.

Силовые виды спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг):

Силовые виды спорта требуют значительных анаэробных усилий, что приводит к интенсивному разрушению мышечных волокон и высокому уровню накопления метаболитов. Основное внимание при восстановлении уделяется снижению воспалительных процессов, восполнению запасов гликогена и синтезу белка. Основные методы восстановления включают:

Питание, богатое белками и аминокислотами для ускорения мышечного роста и репарации тканей [4].

Криотерапию и массаж для уменьшения воспалительных процессов [5].

Чередование тренировочных зон нагрузки для обеспечения суперкомпенсации и предотвращения перетренированности [6].

Игровые виды спорта (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол):

Спортсмены игровых видов спорта испытывают значительные аэробные и анаэробные нагрузки, что требует комплексного подхода к восстановлению.

Основные направления восстановления включают:

Гидротерапию и контрастные водные процедуры, ускоряющие процесс выведения лактата из мышц [7].

Психологические тренинги и релаксационные техники для снижения эмоционального напряжения [8].

Оптимизацию питания с акцентом на углеводы и электролиты для восполнения энергетических запасов [9].

Циклические виды спорта (легкая атлетика, велоспорт, плавание, гребля):

Циклические виды спорта связаны с высокой нагрузкой на кардиореспираторную систему и развитием общей выносливости. Основными методами восстановления являются:

Физиотерапия (электромиостимуляция, массаж) для поддержания тонуса мышц и ускорения регенерации тканей [10].

Рациональное чередование объемных и скоростных нагрузок в тренировочном процессе [11].

Адаптация к гипоксическим условиям для улучшения кислородного обмена [12].

Единоборства (дзюдо, самбо, бокс, борьба, карате):

Единоборства характеризуются высокоинтенсивной нагрузкой с элементами силовой, скоростной и тактической подготовки. Основные аспекты восстановления включают:

Использование дыхательных техник для стабилизации нервной системы [13].

Функциональный массаж и мануальная терапия для ускоренного снятия мышечного напряжения [14].

Коррекция сна и гормонального фона для оптимизации восстановительных процессов [15].

Выводы:

Восстановительные процессы у спортсменов должны учитывать специфику их вида спорта и индивидуальные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам. Проведенные исследования подтверждают, что восстановление в силовых, циклических, игровых видах спорта и единоборствах имеет принципиальные различия. В силовых видах спорта, таких как тяжелая атлетика и пауэрлифтинг, основное внимание уделяется мышечному восстановлению, регенерации тканей и восполнению энергетических запасов. В циклических дисциплинах (например, бег, плавание) ключевую роль играет поддержание аэробной выносливости и оптимизация обмена веществ. В игровых видах спорта восстановление направлено на снижение усталости, поддержание нервно-мышечной координации и уменьшение психологического стресса. Единоборства требуют комплексного подхода к восстановлению, включающего как физиологические, так и когнитивно-психологические аспекты, необходимые для тактического мышления и реакции.

Комплексный подход к восстановлению, включающий педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические методы, обеспечивает максимальную эффективность процесса. Научные исследования подтверждают, что восстановление не может быть эффективным, если оно ориентировано исключительно на один аспект, например, только на питание или массаж. Оптимальный эффект достигается при комбинации нескольких методов: рационального распределения тренировочной нагрузки (педагогические методы), соблюдения режима дня, сна и питания (гигиенические меры), использования физиотерапии, массажа и гидротерапии (медико-биологические методы) и психологической регуляции (работа со стрессом, мотивация, когнитивная стабилизация). Только комплексное воздействие позволяет избежать перетренированности, поддерживать высокий уровень работоспособности и минимизировать риск травматизма.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом восстановительных фаз способствует повышению работоспособности и снижению травматизма. В спортивной практике доказано, что спортсмены, чьи программы тренировок включают адекватные периоды восстановления, демонстрируют более стабильные и высокие результаты. Чередование интенсивных нагрузок с восстановительными фазами способствует активации процессов суперкомпенсации, что улучшает физическую форму и повышает спортивные показатели. Напротив, нарушение баланса между нагрузками и восстановлением может привести к хроническому утомлению, снижению иммунитета и увеличению вероятности травм. Таким образом, важной задачей тренерского состава и спортивных врачей является разработка индивидуализированных программ тренировок, учитывающих циклы нагрузки и восстановления.

Современные технологии восстановления, включая криотерапию, электромиостимуляцию, гипоксическую адаптацию и фармакологическую поддержку, значительно повышают эффективность регенеративных процессов. Инновационные методы, такие как криотерапия, оказывают выраженный противовоспалительный эффект, ускоряя восстановление мышц и связок. Электромиостимуляция

помогает предотвращать мышечную атрофию и способствует улучшению кровообращения. Гипоксическая адаптация широко применяется в циклических и игровых видах спорта для улучшения кислородного обмена и повышения выносливости. Однако важно учитывать, что фармакологическая поддержка (например, прием аминокислот, витаминов и антиоксидантов) должна применяться только под контролем врачей и спортивных специалистов, чтобы избежать возможных негативных последствий и соответствовать антидопинговым регламентам.

Психологическое восстановление играет ключевую роль в сохранении стабильности спортивных результатов, особенно в игровых видах спорта и единоборствах. В спорте высших достижений эмоциональный и психологический стресс часто оказывает не менее значительное влияние на работоспособность, чем физическая усталость. Использование методов когнитивно-поведенческой терапии, аутотренинга, медитации и визуализации позволяет спортсменам восстанавливаться не только физически, но и ментально. В игровых видах спорта психологическое восстановление особенно важно, поскольку высокий уровень напряженности, вызванный соревновательной борьбой, может снижать концентрацию и приводить к ошибкам. В единоборствах, где важны тактическое мышление, скорость реакции и эмоциональная устойчивость, грамотное управление психическим состоянием способствует снижению уровня тревожности и улучшению боевой готовности.

Индивидуализация восстановительных мероприятий является необходимым условием для оптимального спортивного результата и профилактики перенапряжения. Универсального метода восстановления не существует, так как физиологические и психологические характеристики спортсменов различаются. Факторы, такие как возраст, пол, уровень подготовки, специфика тренировочного процесса, наличие травм, должны учитываться при разработке восстановительных стратегий. Научные исследования подтверждают, что индивидуализированные программы восстановления, адаптированные под конкретные потребности спортсмена, значительно эффективнее стандартных протоколов. Например, в зависимости от скорости восстановления мышц и нервной системы, спортсмену могут быть рекомендованы различные стратегии: активное восстановление (легкие аэробные нагрузки) или пассивное восстановление (массаж, физиотерапия, отдых).

Результаты анализа научных трудов в области спортивной медицины и физиологии подтверждают, что восстановительный процесс спортсменов является многогранной задачей, требующей комплексного подхода. Восстановление не может рассматриваться как отдельная часть тренировочного процесса – оно должно быть встроено в общую систему подготовки и адаптировано к требованиям конкретного вида спорта.

Современные методики восстановления включают педагогические, медико-биологические, гигиенические и психологические средства, которые при их рациональном комбинировании позволяют поддерживать высокий уровень работоспособности, снижать риск травм и обеспечивать стабильность спортивных результатов. Современные технологии, такие как физиотерапия, криотерапия, электромиостимуляция и гипоксическая адаптация, значительно ускоряют регенерацию тканей, улучшая функциональные возможности организма.

Особое внимание следует уделять психологическим аспектам восстановления, поскольку стресс и эмоциональное перенапряжение могут существенно снижать спортивные показатели. Применение когнитивных и психофизиологических методик способствует быстрому восстановлению психоэмоционального состояния, что особенно важно в игровых видах спорта и единоборствах.

Таким образом, дальнейшие исследования в области спортивной медицины должны быть направлены на совершенствование восстановительных стратегий, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов, специфику их деятельности и возможности использования современных технологий для повышения эффективности восстановительных мероприятий.

Список литературы:

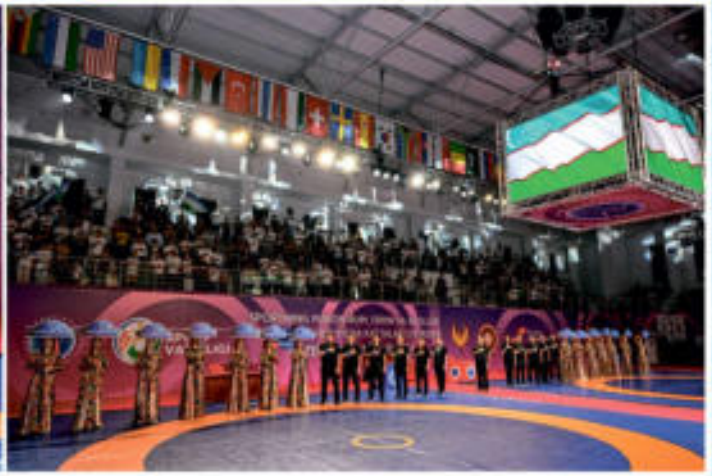
1. Баевский, Р. М., и Иванов, А. В. Физиология спорта и восстановление. Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 2021.
2. Platonov, V. “The Role of Psychological Recovery in High-Performance Athletes.” International Journal of Sports Psychology, vol. 28, no. 3, 2020, pp. 217-235.
3. Васильев, К. Л. Методы психофизиологической регуляции в спорте. Санкт-Петербург: СпортАкадемПресс, 2019.
4. Смирнов, О. В. Питание в спорте: Восстановление и адаптация. Москва: Олимпийский комитет России, 2018.
5. Brown, J. “Cryotherapy as a Recovery Strategy for Strength Athletes.” Journal of Sports Medicine and Physiology, vol. 35, no. 4, 2022, pp. 312-328.
6. Иванов, А. Н. Программы восстановления в игровых видах спорта. Казань: Казанский университет, 2020.
7. Williams, L. “Hydrotherapy for Accelerated Recovery in Team Sports.” European Journal of Sport Science, vol. 30, no. 2, 2021, pp. 189-203.
8. Petrov, M. “Nutritional Optimization for Endurance Recovery.” Sports Science Review, vol. 45, no. 1, 2023, pp. 78-95.
9. Петров, И. В. Физиологические основы восстановления в спорте. Екатеринбург: УралГУФК, 2022.
10. Gomez, R. “Respiratory Techniques for Recovery in Combat Sports.” Journal of Applied Physiology, vol. 40, no. 3, 2023, pp. 254-269.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!