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

К.Ж. НОРБОЕВ[1]
[1]Самарқанд давлат университети Ургут филиали
О.Р. ЭШБЕРДИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон-Финландия педагогика институти
Самарқанд шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Аннотация

В данной статье эффективность выполнения специальных технических элементов детьми с высокой скоростью и силой в движении и на месте была определена через ситуационные упражнения в ходе тренировок с молодыми баскетболистами.

***Ключевые слова**: молодые баскетболисты, оценка, анализ, скорость-сила, тренировка, точность, качество.*

Annotation

Ушбу мақолада ёш баскетболчи билан ўтказиладиган машғулотлар жараёнида болаларнинг махсус техник элементларни ҳаракатда ва турган жойда тезкор-куч билан бажаришининг самарадорлиги вазиятли машқлар орқали аниқланган.

***Калит сўзлари**: ёш баскетболчилар, баҳолаш, таҳлил, тезкор-куч, машғулот, аниқлик, сифат.*

This article evaluates the effectiveness of performing specific technical elements by children with high speed and strength, both in motion and in place, through situational exercises during training sessions with young basketball players.

***Key words**: Young basketball players, evaluation, analysis, speed-strength, training, accuracy, quality.*

Долзарблиги. Баскетбол бўйича ўтказилаётган бугунги мусобақаларда ижро этиладиган техник усуллар (тўп узатиш, ҳужум қилиш, тўпни қабул қилиш учун очиқ жойга чиқиб тўп сўраш, саватга тўп ташлаш рақиб ҳужумини қайтариш ва қарши ҳужумга чиқиш каби тактик комбинацияларнинг натижадорлиги устувор жиҳатдан барча зоналар ёки зоналараро позисиялар бўйлаб югуриш тезлигига бевосита боғлиқдир [Ю.Д. Железняк, 2013, с.67-75; А.Г. Фурманов, Л.И. Акулич, 2019, с.177-183:

А.А.Пулатов, 2020, с.317-322; Б.М. Мирадилов, 2020, с.293-343]1. Маълумки, баскетбол амалиётида майдон зоналари бўйлаб ўта кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб тўпни шеригига узатган ҳолда югуриши, тўпни қабул қилиш учун очиқ чойга чиқиб тўп сўраши бир қатор ихтисослаштирилган тестлар ёрдамида баҳоланиши одат тусига кирган ва улар қуйидагилардан иборатдир: “4х10м. га югуриш-28м”. Мазкур тестларнинг андозавий формати (шакли) зоналар ёки зоналараро позициялар бўйлаб югуриш андозасига мос келади.

Тадқиқот ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида назорат синовлари ўтказилди. Тошкент шаҳар ҳамда Самарқанд шаҳар 2-сон спорт мактабида баскетбол билан шуғулланувчи 13-14 ёшли баскетболчилар қатнашди.

Тадқиқотлар натижалари статистик ҳисоблаб чиқилди ва унинг маълумотлари 1-жадвалда келтирилган. Бу ерда ёш баскетболчилар томонидан тестларда кўрсатилган натижаларнинг ўртача арифметик қийматлари, стандарт оғишлари ҳамда фарқлар ишончлилиги кўрсатилган.

Олиб борилган тадқиқотлар жараёнида қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

- турган жойдан юқорига сакраш;
- тўпни узоқ масофадан саватга ташлаш;
- туган жойдан уч хатлаб сакраш;
- турган жойдан узунликка сакраш;
- юқори стартдан 15 метрга югуриш;
- юқори стартдан 30 метрга югуриш;
- 30 метрга тўп билан югуриш;
- тўпни куч билан узокқа улоқтириш ва бошқа тестлар бўйича Самарқанд шаҳар 2-сон спорт мактабида шуғулланувчи ёш баскетболчиларнинг натижалари бироз юқори эканлиги аниқланди. Бу қуйидаги тестлар бўйича статистик ишончли фарқларни мавжудлиги аниқланди: “юқорига сакраш баландлиги” (ишончлилик $p<0,05$), “турган жойдан узунликка сакраш” ($p<0,05$), “туган жойдан уч ҳатлаб сакраш” ($p<0,05$), юқори стартдан 15 м.га югуриш” ($p< 0,05$), “юқори стартдан 30 метрга югуриш” ($p<0,05$). Самарқанд 2-сон спорт мактаби баскетболчи болаларининг кўрсаткичлари билан таққослаганда Тошкент шаҳар 2-сон спорт мактаби баскетборлчи болаларида баландликка сакрашда ($p<0,05$), “юқори стартдан 15 метрга югуриш да ($p<0,05$), юқори стартдан 30 метрга югуриш”да натижалар фарқини статистик ишончлилиги паст. Аниқланишича, деярли ҳамма кўрсаткичлар бўйича уларнинг фарқлари статистик аҳамиятли бўлди.

1-жадвал

Ҳар хил шароитга шуғулланган баскетболчи болаларнинг тезкор-куч тайёргарлиги кўрсаткичларини тавсифи (n=12)

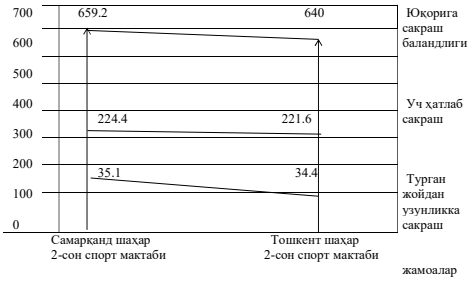
№	Тестлар	Самарқанд шаҳар 2-сон спорт мактаб	Тошкент шаҳар 2-сон спорт мактаби	t	Фарқлар ишончлилиги (p) >
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	1+2	1+2
1.	Турган жойдан баландликка сакраш (см)	40,5±3,2	39,6±2,4	0,96	p>0,05

2.	Турган жойдаи узунликка сакраш (см)	1,68,5±5,9	1,66±5,2	110,15	p>0,05
3	Турган жойдан уч ҳатлаб сакраш (см)	5,62±4,8	5,59±58	0,89	p>0,05
4	Юқори стартдан 30 м.га югуриш (сек))	5,01±0,39	5,7±0,46	5,31	P>0.05
5	Юқори стартдан 15 м.га югуриш (сек))	3,70,5±8,2	3,82,46±0,22	0,79	p>0,05
6	Тўпни узоқ масофага улоқтириш (сек)	19,52±4,1	18,31±3,2	2,69	P>0,05
7	Тўпни узоқ масофадан саватга ташлаш (10 та уриниш) (марта)	4,2±2,6	4,0±2,2	0,52	p>0,05
8	Тўп билан 30 м масофага югуриш (сек)	5,86±3,2	5,94±2,4	0,73	p>0,05

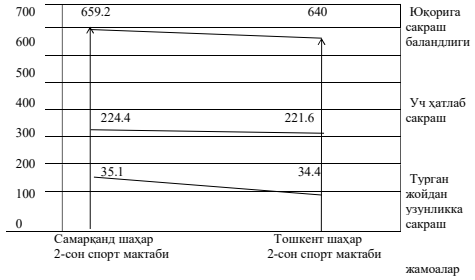
1-жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, Самарқанд шаҳар 2-сон спорт мактабидаги ва Тошкент шаҳар 2-сон спорт мактабдаги баскетбол билан шуғулланувчи болаларни натижаларидаги тафовутларга деярли бир бирларига мос келади.

Шу маълумотлар асосида тузилган чизмалар ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражаси, кўп ҳолларда уларнинг малакаси ўсиб борган сари ўзгариб бориши асос бўла олади. Фақатгина “юқорига сакраш баландлиги” тестида бироз фарқлар аниқланди: Тошкент шаҳар Миробод тумани 2-сон спорт мактаб шуғулланувчи - 39,6±2,4см, Самарқанд шаҳар 2-сонли спорт мактабида шуғулланувчилар -40,5±3,2 см. Югуриш тестида малака ортиб бориши билан “юқори стартдан 30 м.га югуриш” тести кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматлари фарқи ортади (p<0,05). Олинган маълумотларга кўра, баскетболда ҳаттоки юздан бир улушига қадар фарқ ҳам катта аҳамиятга ега (чамаси, улар кўп ҳолларда ўйинда, қачонки қулай вазиятни егаллаш мақсадида тез “очилиш” ёки рақибдан “қочиб кетиш” ҳамда тўпни аниқ узатиб ҳаракат қилиш зарур бўлган пайтда, ҳал қилувчи аҳамиятга эга).

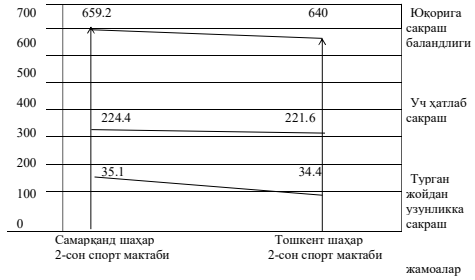
Шу маълумотлар асосида тузилган чизмалар ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражаси, кўп ҳолларда уларнинг малакаси ўсиб борган сари ўзгариб бориши асос бўла олади. Фақатгина “юқорига сакраш баландлиги” тестида бироз фарқлар аниқланди: Тошкент шаҳар Миробод тумани 2-сон спорт мактаб шуғулланувчи - 39,6±2,4см, Самарқанд шаҳар 2-сонли спорт мактабида шуғулланувчилар -40,5±3,2 см. Югуриш тестида малака ортиб бориши билан “юқори стартдан 30 м.га югуриш” тести кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматлари фарқи ортади (p<0,05). Олинган маълумотларга кўра, баскетболда ҳаттоки юздан бир улушига қадар фарқ ҳам катта аҳамиятга эга (чамаси, улар кўп ҳолларда ўйинда, қачонки қулай вазиятни егаллаш мақсадида тез “очилиш” ёки рақибдан “қочиб кетиш” ҳамда тўпни аниқ узатиб ҳаракат қилиш зарур бўлган пайтда, ҳал қилувчи аҳамиятга га).



1.1-расм. Ҳар хил шароитда шуғилланган ёш баскетболчиларнинг усишини ҳисобга олган ҳолда сакраш тести натижалари таҳлили см



1.2-расм. Ҳар хил шароитда шуғилланган ёш баскетболчиларнинг усишини ҳисобга олган ҳолда сакраш тести натижалари таҳлили



1.3-расм. Ҳар хил шароитда шуғилланган ёш баскетболчиларнинг усишини ҳисобга олган ҳолда сакраш тести натижалари таҳлили.

Шундай қилиб, педагогик кузатувлардан олинган маълумотлар ҳар хил шароитда шуғилланган ёш баскетболчиларнинг юқорида айтиб ўтилган тезкор-куч тайёргарлик кўрсаткичлари орасида ўзаро боғлиқлик борлигидан далолат беради. Яна шу аниқландики юқорида тарифланган тестлар, кўп ҳолларда, спортчи болаларнинг фақат махсус чидамлилиги, шунингдек, техник маҳоратларини ҳам самарали баҳолашга имкон яратади.

Хулоса. Баскетболда тўпни узатиш, техника-

нинг асосий воситаларидан бири ҳисобланади, тўп қанчалик аниқ ҳамда куч билан узатилса ўйинни шиддатини аниқлаб беради, тўп узатишда бир-бирларига тезлик, куч ва аниқ узатилган тўп орқали ҳимоя зонасидан ҳужумга ўтиб кетиш бир мунча ўйинчилар ишини осонлаштиради, тўпни куч билан узатган ҳолда ва ўзлари тезликда бошқа зона бўйлаб ҳаракатланади, шу билан биргаликда ҳужумчи ҳимоячилар тақибидан қочиш имконияти бир неча баробарга ортишини кўришимиз мумкин. Яна шуни айтишимиз мумкинки ёш баскетболчи болаларда компютерлаштирилган ўлчов ускунаси ёрдамида олинган тестлар тезкор-куч сифатини аниқлашга ёрдам беради. Ўтказилган тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатдики ёш баскетболчи болаларда мусобақа жараёнида бир-бирларига тўп узатиш самараси анчагина ошганини кўришимиз мумкин. Баскетбол спорт турида туп узатган ҳолда ҳужумни самарадорлилигини оширибгина қолмай ўйин шиддатини ҳам оширишга ёрдам берди.

Адабиётлар:

1.Пулатов А.А. Ёш волейболшилар тезкорлик-куш сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Т. 2008. – 38 б.

2.Болтаев З.Б., Умаров К.М. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. (Волейбол). Ўқув қўлланма. – Самарқанд, 2020. – 225 б.

3.Болтаев З.Б., Умаров К.М. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. (Волейбол). Дарслик. – Самарқанд, 2022. – 358 б.

4.Мирадилов Батир Махкамович Баскетбол назарияси ва услубияти (дарслик) Чирчиқ 2020, 130-163 б.

5. Ганиева Фатима Вахобовна Спорт педагогик маҳоратини ошириш (баскетбол) (ўқув қўлланма) Чирчиқ, 2020 150-159 б.

6. Эшбердиев Олим Рузимуратович Баскетболчиларни тезкор ва куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари. фан-спорт илмий назарий журнал. // 2022/5

Ш.Р. ТОШМАТОВ[1]
Миллий олимпия қўмитаси
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон
Катта ўқитувчи
Р.К. ГОФУРОВ[2]
Талаба
Х.С. РАХМАТУЛЛАЕВА[2]
[2]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КИКБОКС СПОРТ ТУРИДА СПОРТЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА КОРРЕЛЯЦИЯ МАШҚЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В статье рассматриваются результаты исследования, проведенного с целью определения специальной физической подготовленности 13-летних кикбоксеров, занимающихся в учебно-тренировочных группах детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: *Кикбоксинг, скорость, ловкость, корреляция, реакция, координация.*

Annotation

Ушбу мақолада болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13 ёшли кикбоксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари тадқиқ қилинган. 13 ёшли кикбоксчиларнинг ёшига хос махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари аниқланган.

Калит сўзлар: *Кикбокс, тезкорлик, чаққонлик, коррелация, реакция, координация.*

This article examines the results of a study conducted to determine the special physical fitness of 13-year-old kickboxers engaged in the training group of children's and youth sports schools. Age-specific special physical fitness indicators of 13-year-old kickboxers were determined.

Key words: *Kickboxing, speed, agility, correlation, reaction, coordination.*

Долзарблиги: Ҳозирги кунда юртимизда барча спорт турларига алоҳида эътибор қаратилмоқда [1]. Шу жумладан, кикбокс спортига ҳам эътибор юқори бўлиб, анча талаб ортиб бормоқда. Кикбокс спортчиларида ғалаба қозониш кўп жиҳатдан спортчининг жисмоний тайёргарлиги тезлиги ҳамда чидамлилиги билан боғлиқ.

Шу нуқтаи назардан, спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда замонавий ва илмий асосланган услублардан фойдаланиш долзарб масала ҳисобланади. Жумладан, корреляция машқлари орқали спортчиларнинг ҳаракат координациясини, реакция тезлигини ва умумий тезлик кўрсаткичларини ошириш мумкин. Ушбу машқларни тренинг жараёнига самарали интеграция қилиш орқали спортчиларнинг функционал тайёргарлиги ошади, бу эса мусобақа натижаларига ижобий таъсир кўрсатади.

Юқоридагилар асосида ушбу мавзуни ўрганиш ва амалиётда қўллаш кикбокс спортчилари учун юқори натижаларга эришиш, шунингдек, тренинг жараёнларини янада такомиллаштириш имконини беради.

Тадқиқот мақсади кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш методлари ва уларга керакли тавсиялар бериш.

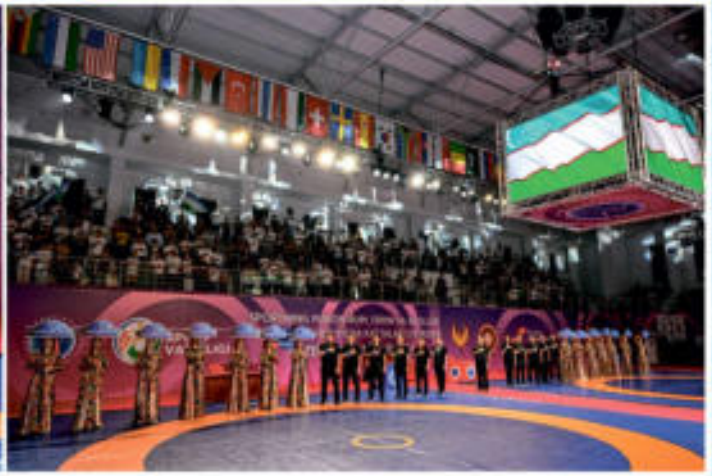
Тадқиқот вазифалари: Тадқиқот натижалрига асосланган ҳолда муаммолардан келиб чиққан ҳолда спортчиларга керакли вазифалар бериш, ва тавсиялар ишлаб чиқиш.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!