

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ВАҚТИДА ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ОРГАНИЗМИНИ ТИКЛАШ

Югай Л.П.
Юсупова З.Х.
Чуллийев С.И.
Казоқов Р.Т.
Юлдашева К.А.
Бўриев Б.Ў.
ЎзДЖСУ., Чирчиқ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10511335>

Аннотация. Мазкур мақолада спорт машғулотлари вақтида қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг организмини тиклаш ҳақида сўз боради. Мақола давомида асосли фикр ва мулоҳазалар бериб ўтилган.

Калим сўзлар: спорт машғулотлари, қисқа масофага югурувчи спортчилар, организмини тиклаш.

RECOVERY OF THE BODY OF SHORT-DISTANCE RUNNING ATHLETES DURING SPORTS TRAINING

Abstract. This article talks about the recovery of the body of athletes who run short distances during sports training. Reasonable opinions and comments are given throughout the article.

Key words: sports training, short-distance runners, body recovery.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, БЕГУЩИХ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы восстановления организма спортсменов, бегающих на короткие дистанции в ходе спортивной тренировки. На протяжении всей статьи даются обоснованные мнения и комментарии.

Ключевые слова: спортивная подготовка, бегуны на короткие дистанции, восстановление организма.

Маълумки, спорт машғулоти – спортчининг энг юқори натижаларга эришишга тайёргарлигини белгиловчи муайян сифатлар, қобилиятларни ривожлантириш ва зарур билим, кўникма ва малакаларни шакллантиришга қаратилган спортни такомиллаштиришнинг педагогик ташкил етилган жараёнидир.

Машғулот давомида спортчига таъсир кўрсатаётган, унинг жисмоний тайёргарлигини ошириш имконини берадиган ноанъанавий машғулот воситаларидан комплекс фойдаланишда тананинг энергия ресурслари чекланган бўлиб, оптимал иш узок муддатли давом этиши мумкин эмас. Тўлиқ организм шароитида ресурсларнинг тўлиқ толиқиши деярли йўқ. Бу танадаги иш таъсири остида аста – секин махсус физиологик ҳолати ривожланади.

Чарчаш - кучли ёки узок давом этадиган иш натижасида юзага келадиган ва жисмоний кўрсаткичларнинг пасайиши билан кечадиган ҳолат. Бунда танада чарчокни камайиши натижаси эмас, балки муҳим биокимёвий ва функционал ўзгаришлар эҳтимоли

ҳақида сигнал бўлиб, натижада ишлаш суръати автоматик равишда камаяди ва ортикча ўзгаришларнинг олдини олади.

Рухий ёки жисмоний иш мазмунининг устунлигига қараб-биз руҳий ёки жисмоний чарчоқ ҳақида гапирамиз. Ўткир ва сурункали, умумий ва маҳаллий, яширин (компенсацияланган) чарчоқ турлари мавжуд.

Ўткир чарчаш. Нисбатан қисқа муддатли иш пайтида, унинг шиддати жисмоний тайёргарлик даражасига мос келмаса содир бўлади. У юрак қон - томир фаолиятининг кескин пасайиши (юрак етишмовчилиги), Марказий асаб тизими ва эндокрин тизимидан тартибга солувчи таъсирларнинг бузилиши, терлашнинг ортиши ва сув-туз мувозанатининг бузилишида намоён бўлади.

Сурункали чарчоқ. Ишдан кейин тикланмаслик натижасидир. Янги методикани ўрганиш қобилияти йўқолади, иш қобилияти сусаяди, касалликларга чидамлилик камаяди, иштаҳа, уйку бузилади ва бошқа кўринишларда учрайди.

Умумий чарчоқ. Марказий асаб тизимини тартибга солишни мувофиқлаштирувчи функцияларни бузилиши билан боғлиқ. Умумий чарчоқ алоҳида функцияларнинг бузилиши билан бирга келади: булар юрак уриш тезлиги, пулс босимининг пасайиши, ўпка вентиляциясининг пасайиши. Субъектив равишда у кескин толиқиш, юрак уришининг ортиши, ишни давом эттира олмаслик каби ҳис қилади.

Чарчоқ (алоҳида мушак гуруҳларининг юкламаси) марказий бошқарув аппарати билан емас, балки ҳаракатни тартибга солишнинг маҳаллий таркибий элементлари: нерв терминаллари, нейромушаклар билан боғлиқ. Пресинаптик мембранада ацетилхолин миқдори камаяди, натижада посинаптик мембрананинг таъсир потенциали камаяди. Мушакка узатиладиган ефферент сигналнинг қисман тўсилиши кузатилади. Мушакнинг контрактил функцияси ёмонлашади.

Чарчашнинг латент (компенсацияланган) фазасида, юқори кўрсаткич сақланади, яъни иродавий ҳаракатлар билан қўллаб-қувватланади. Лекин ишнинг самарадорлиги тушиб боради. Унинг давом этиши ички органлар ва мотор тизими функцияларини жадаллик билан ишлашнинг пасайиши билан кечадиган мураккаб бўлмаган (яққол) чарчаш пайдо бўлиши билан кечади. Буйрак усти безларининг функцияси кучаяди, нафас олиш ферментларининг фаоллиги пасаяди, оксидланмаган метаболит маҳсулотлар тўпланади ва захира ишқорийлик камаяди. Ишнинг кескин пасайиши билан, ишни жисмоний жиҳатдан сақлаб қолиш мумкин бўлмаганда, спортчи уни бажаришдан бош тортади.

Чарчоқнинг жисмоний табиати мураккаб. Кўпгина далиллар шуни кўрсатадики, чарчашга олиб келадиган асосий жараён марказий асаб тизимининг аста-секин сусайтиради. Импулслар ўтказувчанлигининг бузилиши оқибатини келтириб чиқаради. Чарчоқнинг ривожланиши кислород етишмаслиги, метаболит маҳсулотларнинг тўпланиши, энергия ресурсларининг йўқолиши ва бошқаларга ҳам келтириб чиқаради. Хужайра ичидаги метаболизмнинг ўзгариши нерв хужайраларининг қўзғалувчанлиги ва стабиллигини камайтиради, бу эса чарчоқнинг ривожланишига олиб келади.

Чарчашнинг бошланиши одатдаги ҳаракатлар намунасининг ўзгариши билан характерланади. Масалан, нормал узунлик ва қадам частотаси билан югурувчи спортчи чарчаганда қадамлар частотасини ошириш ва уларнинг узунлигини камайтириш орқали бир

мунча юқори тезликни сақлаб қолиши мумкин. Бироқ, бу узоқ давом этмайди. Чарчок ривожланиши билан қадамлар частотаси муқаррар равишда камаяди ва тезлик камаяди.

Максимал жадалликдаги циклик иш вақтида чарчашнинг ривожланишидаги асосий аҳамият, асаб жараёнларининг ҳаракатчанлигининг пасайишидир. Бу ишчи мушаклардан келаётган афферент импульсларнинг юқори ритм ва темпи таъсирида кучли қўзғалиш натижасидир. Фосфаген захираларининг емирилиши ва сут кислотасининг тўпланиши бу жадалликдаги иш вақтида чарчашнинг ривожланишида маълум аҳамиятга эга.

Жисмоний юкламалар спортчилар организмга юқори талаблар қўяди. Бу омиллар мусобақаларга тайёргарлик қўришда тикланишнинг педагогик, тиббий-биологик ва психологик воситаларидан фойдаланиш лозимлигини кўрсатади. Илмий тадқиқот натижалари шуни кўрсатмоқдаки, тикланиш воситаларидан фақат мақсадга мувофиқ ва тизимли фойдаланиш спортчиларга ўз соғлиғини яхшилаш, иш самарадорлигини ошириш ва узоқ йиллар давомида юқори спорт формасини сақлаш имконини беради.

Спорт натижаларини яхшилашга ёрдам берувчи асосий омиллардан бири ўқув юкламаларининг ҳажми ва шиддатини оширишдир. Ўқув юкламаларининг ҳажми ва интенсивлигини ошириш ҳам муддатсиз давом эта олмайди. Энг юқори натижани кўрсатишга интилиш организм функционал тизимларининг кенгайиши ва катта юкламадан келиб чиқадиган патологик ҳодисаларнинг юзага келишига олиб келиши мумкин.

Юқорида айтилганларнинг барчасида тикланиш жараёнлари бирламчи аҳамиятга эга, деган хулосага келиш имконини беради. Жисмоний юкламалардан сўнг асосий вазифамиз спортчиларнинг жисмоний зўриқишини олдини олиш чораларини киритиш орқали уларни фаол тикланиш воситаларини қўллашдан иборат.

Баъзи мутахассислар Ф.А.Керимов ва М.Н.Умаровлар тикланиш ва махсус мослашув жараёнларининг бориши учун етарли шарт-шароитлар яратиш икки йўналишда амалга оширилишини кўрсатиб ўтган:

1. Ўқув жараёнини режалаштиришни оптималлаштириш;
2. Машғулотлардан сўнг тиклаш воситаларидан мақсадли фойдаланиш .

Масалан, М.С.Олимов ва К.Т.Шакиржанова ва б. ишларида спорт амалиётида қўлланиладиган тикланиш воситаларини икки жиҳатини кузатамиз:

1. Мусобақа давомида тикланиш воситалардан фойдаланиш нафақат спортчини мусобақадан сўнг, балки мусобақа бошланишидан олдин ҳам таъсирни йўналтириш ва уларни ўтказиш жараёнида;

2. Жисмоний сифатларини самарали ривожлантириш ва спортчи организмнинг функционал ҳолатини яхшилаш мақсадида кундалик машғулот жараёнида тикланиш воситаларидан фойдаланиш. Шу билан бирга, дори-дармонларнинг ўзи баъзан қўшимча жисмоний юкламадан сўнг тикловчи восита бўлиб хизмат қилишини, бу эса спортчи организмга таъсирни ошириши таъкидланган.

О.М.Мирзоев (2000) спортчи танасининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тактика ва улардан фойдаланиш стратегиясини тузишда қуйидаги кетма-кетликдаги тикловчи воситаларни тавсия этган:

Бир вақтнинг ўзида тананинг барча асосий функционал тизимларига асаб жараёнлари, метаболизм ва энергия, иммун ҳолатига таъсир қилиш учун муайян гуруҳнинг турли воситаларидан биргаликда фойдаланиш;

1. Спортчи танасининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда;
2. Машғулотнинг оқилона режалаштириш, чунки баъзи спортчилар бирбирининг ҳаракатларини (сауна ва сув массажини) оширади, бошқалари эса аксинча, (салқин душ ва электр процедуралари);
3. Тўлиқ зарарсизлик ва паст токсикликка ишонч (фармакология маҳсулотлари);
4. Қайта тиклаш воситалари машғулотнинг вазифалари ва босқичларида амалга ошириладиган ишларнинг характери ва бажариладиган ишларга мос келиши керак;
5. Кучли тиклаш воситаларини (асосан фармакологик) узоқ муддатли (тизимли) ишлатиш мумкин эмас, чунки салбий оқибатлар мумкин.

В.Н.Платоновнинг (2005) тадқиқотлари шуни кўрсатадики, тиклаш воситаларидан фойдаланиш алоҳида машғулотларининг умумий ҳажми ва жадаллигини оширишга ёрдам беради, машқлар орасидаги дам олишни камайтириш, микроциклларда оғир юкламали машғулотни оширишга имкон беради. Тикловчи воситалардан оқилона фойдаланиш ўқув ишларининг сифат кўрсаткичларини яхшилашда ёрдам берувчи микроцикллардаги юкламалар ҳажмини 10-15% га ошириш имконини беради.

Тикланиш воситаларини усуллар билан мослигини аниқлаш керак. Маълумки, уларнинг баъзилари бир-бирини мустақамлаши мумкин (масалан, сувли массаж ва сауна), бошқалари сезиларли таъсир кўрсатмайди (масалан, электр стимуляцияси ва психорегуляцион машғулот). Воситалардан фойдаланиш кетма-кетлигида иккита имконият мавжуд.

- воситалар қисқа вақт (бир неча дақиқа) дан кейин кетма-кетликда ишлатилади);
- тикланиш воситалари тартиб бир неча соат ичида амал қилади.

Индивидуал ва мураккаб воситалардан фойдаланишда спортчи организмнинг индивидуал хусусиятлари, сезгирлиги, таъсир хусусиятлари ва бошқаларни ҳисобга олиши керак. Микроциклларни ривожлантиришда ҳаяжонли таъсирга ега бўлган воситалар ишлатилиши керак.

Амалиёт шуни кўрсатадики, тикланишнинг энг самарали тизими фақат педагогик, биомедикал, психологик воситалар ва усуллардан мураккаб фойдаланиш бўлиши мумкин, аммо спортчиларни тайёрлашда катта миқдордаги тикловчи воситалар жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси соҳасида қўшимча тадқиқотлар талаб қиладиган ўқув юклари ва тиклаш чора-тадбирларининг оқилона нисбатини излашни талаб қилади.

REFERENCES

1. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.

3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
7. Mizher Haider. Analyz sorevnovatelnoy deyatelnosti kak uslovie povyshenia effektivnosti trenirovochnogo protsesa vysokokvalifitsirovannykh handbolistov: na primere Iraka: dis.... kand. ped. Nauk: 13.00.04 / Tambov, 2011. — 370 p.
8. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
9. Kazoqov R., Akmuradov M. THE IMPORTANCE OF WORKING MEMORY IN MASTERING JUDO SPORTS TECHNIQUES IN ADOLESCENT ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 489-494.
10. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
11. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1201-1208.
12. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1077-1084.
13. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 1070-1076.
14. Xalmuxamedov R. et al. ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 473-483.
15. Shoyimardanov S. A., Bobomurodov A. E., Kazaqov R. T. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 425-434.
16. Jumayev U. X. et al. ANALYSIS OF THE FINANCIAL POLICY OF THE RUSSIAN EMPIRE IN OFFICIAL DOCUMENTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 1202-1209.
17. Шойимардонов Ш. А., Бобомуродов А. Э. ТАЛАБАЛАРДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТ ВА КЎНИКМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. – 2023.

18. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPARATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 982-989.
19. Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 990-1000.
20. Roziqovich X. Z. YANGI O'ZBEKISTONDA AVTOMOBIL SANOATI //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 582-584.
21. Юсупова З. Х. ДИСК УЛОҚТИРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРГА БЎЛГАН МОТИВАЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 3. – С. 32-34.
22. ЮСУПОВА З. Х. ДИСК УЛОҚТИРУВЧИНИНГ БИОМЕХАНИК КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА НАТИЖАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ САМАРАДОРЛИГИ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 8. – С. 33-35.
23. Yusupova Z. K. The effectiveness of planning the training loads of discus throwers in the annual training process //Парадигма современной науки в условиях модернизации и инновационного развития научной мысли: теория и практика. – 2022. – С. 582-586.
24. Turaeva N. et al. Use of information technology in the field of sports games during training. – 2022.
25. Sharipov G., Turaeva N. METHODS FOR EVALUATION AND PREDICTION OF THE STATE OF METROLOGICAL CHARACTERISTICS OF AIRCRAFT INSTRUMENTS //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 843-851.
26. Эшмуратов Д. Э., Элмуратов Т. Д., Тураева Н. М. Автоматизация обработки аэронавигационной информации на основе многоагентных технологий //Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2022. – Т. 25. – №. 1. – С. 65-76.
27. G.N.Sharipov Turaeva Nasiba, D.E.Eshmuradov. ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ МЕТРОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СРЕДСТВ ИЗМЕРЕНИЙ //МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «Состояние и тенденции развития стандартизации и технического регулирования в мире». – 2022. – С. 178-184.
28. Eshmuradov D. E., Turaeva N. M., Elmuradov T. D. Methods of Presentation of Aeronautical Information //Design Engineering, ISSN. – 2021. – С. 0011-9342.
29. A.U.Mukhammedov Turaeva Nasiba, D.E.Eshmuradov. «Квалиметрический анализ характеристик спутниковых навигационных систем» //МУҲАММАД АЛ-ХОРАЗМИЙ АВЛОДЛАРИ, DESCENDANTS OF MUHAMMAD AL-KHWARIZMI SCIENTIFIC-PRACTICAL AND INFORMATION-ANALYTICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 2. – №. 2(20). – С. 152-155
30. Чуллиев С. И., Миралиева А. К. СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ.: 10.53885/edinres.2022.87.74.061 Чуллиев СИ-и. о. доцент., УзГУФКС, Чирчик. Миралиева АК-ст. преподаватель., ТГТУ им. И. Каримова, Ташкент //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 825-828.

31. Xakimov, X., Norqulov, Z., Sobirjonov A., & Matnazarov, A. (2023). PLANNING THE TRAINING LOADS OF HEIGHT ATHLETES AT THE BEGINNING LEVEL OF PREPARATION. *Modern Science and Research*, 2(12), 1286–1296. Retrieved from
32. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
33. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
34. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
35. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
36. Artikov A. A., Jo'rayev N. BA'ZI BIR FUTBOL TERMA JAMOALARI HAMDA KLUBLARI O'YINCHILARINING YON CHIZIQ (AUT) DAN TO'PNI O'YINGA KIRITISH NATIJALARINING QIYOSIY TAHLILI. – 2023.
37. Pardayev K., Artiqov A. DIAGNOSTIC ANALYSIS OF COMPETITIVE PERFORMANCE OF SKILLED FOOTBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 312-322.
38. Norsafarov S., Artiqov A. ANALYSIS OF THE ACTION OF PLAYERS PARTICIPATING IN THE PFL ON THE FIELD //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 323-333.
39. Toshboyev S., Artikov A. TECHNICAL TRAINING IS THE BASIS OF PLAYERS'SKILLS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 253-263.
40. Noraliyev U., Artikov A. SPORTS INJURIES AND THEIR REHABILITATION PROCESSES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 334-344.
41. Soliyev D., Artikov A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 264-274.
42. Sanatullayev I., Artikov A. ANALYSIS OF THE DEFENSIVE ACTIONS OF THE PLAYERS OF THE UZBEKISTAN YOUTH (U-23) NATIONAL TEAM //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 274-285.