

ГЕНЕТИК ОМИЛЛАРНИНГ КУЧ ВА ЧИДАМЛИЛИК КАБИ КЎРСАТКИЧЛАРГА ТАЪСИРИ

Рахматова Мархабо Расуловна
Бухоро давлат тиббиёт институти

Резюме. Маълумки, генетик омиллар спортда куч ва чидамлилик каби кўрсаткичларга ўз таъсирини кўрсатади, лекин шунга қарамай фақатгина бир нечта тадқиқотлардагина ёш спортчиларнинг ирсий омиллари ва спорт кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик ўрганилган. Ҳар бир спорт турида муваффақиятга эришиш ҳар хил атлетик фазилатларни талаб қилади. Масалан, спринтер-югурувчиларга юқори тезликни белгиловчи сифатлар керак бўлса, узок масофага югурувчи марафончиларга чидамлилик керак ва ҳоказо. Генетик жиҳатдан аниқланган шу сифатларни оптимал уйғунлаштириш ва уларни ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини яратилган шароитдагина яхши спорт натижаларига эришиш мумкин бўлади

Калит сўзлар: генетик омиллар, *ADRB2*, *ADBR3* генлари полиморфизми, юниор ва кадет спортчилар, чидамлилиги ва куч кўрсаткичлари.

Замонавий спорт тиббиёти назарияси ва амалиётида генетик омиллар аҳамиятини етарли даражада баҳоламаслик, спорт турини ва спорт мусобақаларини ўтказиш усулларини танлашга баҳо бера олмаслик ёш спортчи организмидаги тизимлар функционал қобилиятларнинг нормал шаклланишига спортдаги кўрсаткичларнинг ўсишига, спортчининг юқори натижаларга эришишида тўсиқ бўлиши мумкин. Адабиётлар шарҳига бағишланган ушбу мақола юниор ва кадет спортчиларда *ADRB2*, *ADBR3* генлари полиморфизмининг аҳамияти ва ҳозирда уни ўрганишга бағишланган. [1; 11].

Генетик таҳлиллар ёрдамида нафақат маълум бир спортга мойиллик даражасини, балки спорт ғалабаларига жиддий тўсиқ бўлиши мумкин бўлган спортчи саломатлигидаги муаммоларни ҳам аниқлаш мумкин. Инсон геномини декодлаш бўйича яқинда олинган натижаларга асосланиб, ҳозирги вақтда бутун дунёда молекуляр генетик усуллардан фойдаланган ҳолда инсоннинг морфологик ва функционал хусусиятларининг ирсийлик даражасини аниқлаш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда [4; 7; 8; 17; 19].

Спорт генетикаси спортчи учун ҳар қандай турдаги машқларни бажара олиш чегарасини ҳисоблаш имконини бера олади, бу нафақат юклатилган вазифанинг табиатига, балки генетик компонентларга ҳам боғлиқ. Инсон генотиби асосан спортчилар учун куч, чидамлилик, мушак тўқимаси таркиби ва массаси, мослашувчанлик, нерв-мушакларни мувофиқлаштириш ва реакция

тезлиги каби муҳим хусусиятларни белгилайди. Спортчи ҳолати ва ишлашга боғлиқ фенотипларнинг нисбатан юқори ирсийланишига қарамай, баъзи спорт турларида муваффақиятга эришишга ёрдам берадиган генетик вариантларни топиш қийин. Бугунги кунга келиб, сўнгги 21 йил ичида спортчи даражаси билан боғлиқ бўлган 185 та ДНК полиморфизми аниқланган [1; 3; 4; 18; 20.]. Ирсий омиллар ичида спортчининг туғма истеъдоди спортда муваффақиятга эришишнинг муҳим омилларидан бири бўлиб ҳисобланади [5; 6; 21; 22.]. Замонавий генетиканинг жадал ривожланаётган йўналишларидан бири бу инсоннинг турли хил фаолият турларига мойиллигини аниқлашга имкон берадиган молекуляр генетик ёндашувларни ишлаб чиқиш бўлиб, у инсоннинг турли хил фаолият турларига мойиллигини даражасини аниқлаш имкон беради [9; 11; 12; 13.]. Турли хилдаги жисмоний фазилатлар бир хил бўлмаган ирсий таъсир остида бўлади. Генетик таъсирларнинг ёшлигида намоён бўлиши яққол кўринади [1; 5; 6; 14.]. Ҳар бир инсонда жисмоний машқ таъсирининг ўсиш чегараси генетик жиҳатдан олдиндан белгиланган бўлади. Ҳатто систематик жисмоний машқлар ҳам тананинг функционал имкониятларини генотип томонидан белгиланган чегарадан ташқари ошира олмайди [2; 3; 15; 16.].

Организмнинг генетик хусусиятларидан фойдаланиш инсониятни янги рекордлар сари етаклайди, чунки ҳозирда спортчининг нафақат матонатлилиги, мунтазам тайёргарлиги, иродаси ва мотивацияси, балки унинг “олимпик” ирсияти ҳам муҳим аҳамиятга эга. Замонавий молекуляр генетик усуллардан фойдаланиш инсон танасининг индивидуал хусусиятларини аниқлаш имконини беради. Бугунги кунга келиб, инсон жисмоний фазилатларининг ривожланиши ва намоён бўлиши билан боғлиқ бўлган 200 га яқин генлар маълум. Ушбу генларни батафсил ўрганиш машғулот жараёнини тўғри ташкил этиш, спортчиларнинг имкониятларини башорат қилиш учун зарурдир.

Генетик таҳлиллар бизга муайян спорт тури буйича инсоннинг ирсий мойиллик ҳақида маълумот беради. Мисол қилиб оладиган бўлсак, скелет мушаклари икки хил мушак толасидан иборат: тез ҳамда секин. Секин толалар қисқаришнинг кичик кучи ва кам чарчоқ кўрсаткичи билан тавсифланади, улар узок вақт давомида паст интенсивликдаги куч талаб қиладиган узок муддатли ишларини бажаришда иштирок этадилар. Тез толалар эса кучли қисқариш кучига, аммо юқори чарчоқни намоён қилишлари билан ажралиб турадилар, улар қисқа муддатли ва юқори қувватли ишларни бажаришда иштирок этадилар. Секин толалар устун бўлган мушаклар учун аэроб машқлар жуда самаралидир, бу спорт турларига сузиш, эшкак эшиш, теннис, узок масофаларга югуриш, велоспорт ва юриш киради. Ҳамда тез мушак толалари устун бўлган мушаклар

учун анаэроб юкламали спорт турлари (куч билан боғлиқ) энг самарали ҳисобланади. Ушбу спорт турларига кураш, спринт югуриш, пауэрлифтинг, армрестлинг, қояга кўтарилиш мушакларнинг анаэроб метаболизмига асосланган жисмоний фаолиятга мисолдир [9; 10; 23].

Сўнгги йилларда энг яхши спортчиларнинг чидамлилиги ва куч кўрсаткичларида турли генетик вариантларнинг ролини ўрганиш бўйича кўплаб тадқиқотлар олиб борилди [7; 26.]. Бир қатор илмий тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатдики, саломатлик кўрсаткичи юқори бўлган спортчилар организмнинг функционал захиралари ва унга таъсир қилувчи омиллар ўртасидаги динамик мувозанат ҳолатига эга [8; 9]. Бундан ташқари, жисмоний фаолиятнинг спортчилар танасига таъсири уларнинг профессионал ривожланиш босқичларига мутаносиб равишда кучаяди, бу нафақат юқори соғломлик кўрсаткичларини, балки унинг оптимал етарли захирасини ҳам талаб қилади [4; 9]. Бунда иккинчи кўрсаткичнинг қиймати спортчи ютуқларга эриша олишига бўлган ишончнинг асоси бўлиб, у экстремал фаолият шароитида ҳаракатларнинг юқори самарадорлиги ва барқарорлиги билан ажралиб турадиган кўрсаткичдир [1; 9]. Жисмоний фаоллик ва қобилият спортнинг турини танлашга кўпроқ таъсир қилувчи бир қатор антропометрик, композицион кўрсаткичлар, хусусан, тананинг тотал ўлчамлари, самототип, тана пропорциялари спорт фаолиятида юқори даражада ирсий асосга эга. Уларга психологик, физиологик ва биокимёвий омиллар билан бирга истиқболли спортчиларни аниқлаш имкониятини яратади. Сўнгги бир неча ўн йилликларда инсонларда юқорида айтиб ўтилган хусусиятларнинг ривожланиши учун масъул бўлган маълум ирсий омиллар аниқланди. Шу сабаб, спорт генетикаси мусобақаларда чиқишларнинг кўрсаткичларини қандай яхшилаш мумкинлиги, қайси спортчини мусобақаларга танлаш ва улардан қайси бири вазифани уддалай олиши ҳақида фойдали маълумот беради. Ёш, ирсий хусусиятлари бўйича истиқболи юқори спортчилар танловини амалга ошириш (шу билан бирга уларнинг соғлиғи учун интенсив жисмоний фаолиятнинг минимал хавфини баҳолаб бериш) бу замонавий генетик усуллар билан ҳал қилиниш мумкин бўлган спорт тиббиётиданинг муҳим устивор масалалардан бирдир [3; 5]. Инсон генотиби асосан спортчиларда куч, чидамlilik, мушак тўқималарининг таркиби ва массаси, мослашувчанлик, нерв-мушакларни мувофиқлаштириш, реакция тезлиги каби муҳим хусусиятларни белгилайди [1; 9]. «Инсон геноми» лойиҳаси ўн ярим йилдан кўпроқ вақт олдин тугади [10; 24.]. Кейинчалик, Халқаро НарМар консорциуми ("гаплотип харитаси") 1000 та геномлар ва кодлаш инсон ДНК кетма-кетликларининг 99% дан ортиғида ўхшашлиғни кўрсатди. Фақатгина инсон ДНКсининг 1 фоизлик вариация эҳтимол инсонни спорт қобилияти ҳақида малумот бериши мумкин. Ушбу вариацияларни аниқлаш спортчиларининг юқори самарадорлигини

белгилловчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин [4; 9]. Ген профилини аниқлаш усулларидан фойдаланиш жисмоний машғулотларни индивидуал оптималлаштириш ва спорт кўрсаткичларига ижобий таъсир кўрсатиш учун фойдали бўлиши мумкин [3; 25]. Генлар мушак толалари таркиби ёки аэроб ва анаэроб ферментларнинг фаоллиги каби омилларга таъсир қилади. Ўз навбатида, ушбу генетик омиллар спорт кўрсаткичларида асосий рол ўйнаши мумкин, чунки уларнинг самарадорлиги, айниқса, элита секторида ҳал қилувчи рол ўйнаши мумкин. Бугунги кунгача энг кўп чидамлик билан боғлиқ генетик вариантлар ўрганилган. Чидамлик деганда организмнинг чарчоққа чидамлиги ва жисмоний юклардан сўнг тез тикланиш қобилияти тушунилади [1; 8]. Спорт маҳорати учун масъул бўлган генларни аниқлаш жуда қийин, чунки ҳар бир ген умумий ирсиятга ўзининг кичик ҳиссасини қўшади. Айниқса ёш спортчиларда ушбу генларнинг аниқланиши жуда муҳимдир. Болаларнинг ўз қобилиятига мос келадиган спорт тури билан шуғулланишлари тавсия этилади. Шунинг учун, болаларни ўсмирлик давридан спорт малум турларига йўналтириш лозим. Умуман олганда, генетик полиморфизмлардан фойдаланиш истеъдодларни аниқлаш ва спорт турини танлашда, шунингдек, ёш спортчилар учун самарали жисмоний машқлар дастурларини яратишда қўшимча ёрдамчи восита бўлиб хизмат қилиши мумкинлигини кўрсатди [1; 6]. Чидамлик ёки тезликка ирсий мойиллик нафақат юрак-қон томир тизими фаолияти учун масъул бўлган ўндан ортиқ генлар томонидан белгиланади, балки ҳар бир генетик вариант, эҳтимол, машқ қилиш қобилиятининг умумий ўзгаришига кичик фоиз ҳисса қўшади. Шу сабаб, генетик таркибдаги кўплаб ўзгаришлар ген экспрессиясини ўзгартириши ва шахснинг чидамлик ёки куч талаб қиладиган спорт турларида муваффақият қозонишига ёрдам бериши мумкин [8; 10]. Чидамлик - бу спортчининг 20 дақиқа ва ундан кўпроқ вақт давомида максимал машқларни бажариш қобилияти, кучи ва тезлиги ўлчовидир. Чидамлик юрак қисқришлар сони, тезлик ва ўртача қон босими каби параметрларни доимий назорат қилишни талаб қилади, бу эса оптимал юрак-қон томир тизими назоратини тўғри олиб боришни талаб қилади. Максимал чидамликка эга бўлган узоқ масофага югурувчилар, велосипедчилар ва триатлончилар ривожланган аэробик фенотипдан фойдаланган ҳолда узоқ муддатли физиологик фаолликни намойиш қилишлари мумкин.

ADRB генлари полиморфизми ва юқори кўрсаткичлари бўйича тадқиқотлар камчиликни ташкил қилиб, кўп ҳолларда фақат чидамликка асосланган спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларда [1; 5]. Юрак-қон томир тизимининг жисмоний машқларга жавоб реакцияси индивидуалдир, бу юрак-қон томир тизими фаолиятини тартибга солишда иштирок этадиган рецепторларни кодловчи генлар генетик вариациялари жисмоний лаёқатлиликка

таъсир қилиши мумкинлигини кўрсатади [3.]. Илгарироқ ADRB2 Gly16Arg полиморфизми чидамлик билан боғланиларди ва бунда Arg (A) аллели ижобий таъсирга эга эди [6]. ADRB2 ва ADRB3 генлари спортсменларда чидамлик ва вазн кўрсаткичлари коррективроқсиди информатив маркер бўлиб хизмат қилади [8; 10].

Инсон организмидаги ADRB3 гени 8-хромосомада 8p11.1-p12 позициясида жойлашган ва 2 та экзон, 1 интронни ўз ичига олиб, 408 аминокислота полипептидини кодлайди. Геннинг 190-ўринидаги тиминнинг цитозинга мутацион ўрнини босиши ADRB3 рецепторининг биринчи хужайра ичидаги ҳалқасида 64-аминокислота ҳолатидаги триптофан (Trp) нинг аргинин (Arg) қолдиғи билан алмаштирилишига олиб келади. Бу мутация адипоцитлар функциясини бошқарадиган ташқи омилларга сезувчанлигининг ўн барабар пасайиши билан боғлиқ. 190-позициядаги ADRB3 гени мутация жойига эга бўлиб, унда тимин (T) ёки цитозин (C) мавжудлиги аниқланиши мумкин. ADRB3 генидаги мутациялардан бири кодлаш кетма-кетлигининг 64-позициясида триптофаннинг аргинин билан алмашилишига олиб келади, бу эса рецепторнинг адипоцитлардаги Gs оқсиллари билан таъсир ўтказиш қобилиятига таъсир қилиши мумкин [11].

Марказий ва периферик физиологик хусусиятлар, масалан, чап қоринча қисқарувчанлигининг кучайиши, митохондриял ва капилляр зичлиги юқори бўлган I турдаги мушак толалари улушининг кўплиги, юқори VO₂max, лактатнинг юқорироқ чегаралари, ёғларнинг оксидланиш хусусиятининг кучайиши ва кислота-ишқор гомеостазини сақлаш борасида кўпроқ назоратни акс эттира олиш. Бу хусусиятларга эга спортчилар бошқа спортчилар ва умуман аҳолидан шулар билан фарқ қилишади [10]. Жисмоний машқлар натижасида мушаклардаги митохондриял зичликнинг ошиши фаолият кўрсатувчи мушаклар томонидан кислород ва утилизация субстратидан самарали фойдаланишга ёрдам беради, натижада бу субстратнинг пасайиши туфайли мушакларда чарчоқ бошланиши анчага кечикишига олиб келади. Ушбу мослашиш механизмини машғулотларга узоқ муддатли тайёргарлик билан яхшилаш мумкин бўлсада, бироқ спортсменларда бу кўрсаткични кўрсатадиган натижалар ADRβ2 генига эга бўлган спортчиларнинг кўрсаткичларидан анча пастлигини кўрсатди, бу эса генетик хусусиятлар спортчиларнинг машғулотларда узоқ чидамлиликларга таъсир кўрсата олишини таъкидлайди [8; 9]. β2-адренергик рецепторини (ADRβ2) асосан бронходилатация, қоринчалар функцияси ва вазодиациянинг кучайиши учун масъул бўлган 2-адренергик рецепторни кодлайди, буларнинг барчаси юрак-қон томир ва юрак машқларига бевосита таъсир қилади [4]. Ўрганган тадқиқотлар бу геннинг юрак-қон томир, нафас олиш, метаболик ва таянч-ҳаракат тизимларида экспрессияси туфайли

чидамлиликни ошириш учун муҳимлигини, шунингдек, ёғ тўқимасидан энергия сарфини тартибга солиш учун липид метаболизмига таъсирини таъкидлади. ADR β 2 генининг цитогенетик жойлашуви 5-хромосоманинг q31 va q32 бантлари орасидадир [3; 7]. Ушбу полиморфизмлар липолитик сезувчанликнинг ошиши Arg16Gly(Arg/Arg, Arg/Gly ва Gly/Gly) ва Gln27Glu(Gln/Gln; Gln/Glu ва Glu/Glu вариациялари), шунингдек, қон томир тонусини тартибга солиш сиганални қабул қилиш ва узатиш каби ноёб хусусиятларини ифодалаш билан боғлиқ [8; 9]. Клиник тадқиқот шуни кўрсатдики, ўсмирлик давридаги вазн ортиши, балоғат ёшида аста-секин ортиб бориши, ҳатто битта аллел (Arg/Gly) билан ифодаланган бўлса ҳам, Gly шаклига эга бўлган одамларда кўпроқ учрайди. ADR β 2 ягона нуклеотид полиморфизмининг спортчиларнинг чидамлилигига потенциал таъсирини аниқлаш юрак-қон томир, нафас олиш, метаболик ва таянч-ҳаракат тизимларининг рецепторлари функциясини, шунингдек эпигенетика ва унинг атроф-муҳит билан ўзаро таъсир муҳитида генетик полиморфизмли инсонлар учун машғулотларда адаптация жараёнида ривожланиши мумкин бўлган турли хил асоратларни аниқлаш зарур. Аэроб фенотипларнинг юрак-қон томир, нафас олиш, метаболик ва мушак-скелет тизимининг ADRB2 рецепторлари тизимларига полиморфик таъсирини ишончли аниқлаш учун ҳали ҳам далиллар этарли эмас. [1; 5; 9].

Машғулотлар интенсивлиги ва ҳажми каби жиҳатлар чидамлиликни оширишни талаб этадиган жисмоний машқлар давомида физиологик хусусиятлар ва самарадорликни янада ошириш учун генетик полиморфизмларни яхшилаш имконини беради. Шунингдек, бу генотиплашдан истеъдодларни аниқлаш воситаси сифатида фойдаланишга имконини ҳам беради. Ушбу маълумотлар спортнинг ўзига хос талабларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машғулотлар ўқув протоколларини ва истеъдодларни аниқлаш мезонларини ишлаб чиқишда ёрдам бериши мумкин. Машғулотлар протоколлари кислород ва субстратлар мавжудлигини ошириш ҳамда фаолият кўрсатувчи мушаклардан самарали энергия ишлаб чиқаришни рағбатлантиришга қаратилган [6]. Чарчоққа чидамлиликни оширишнинг синалган усуллари интервалли машғулотларнинг шаклларида бири бўлиб бунда кўп сонли машғулотлар пастроқ интенсивликдаги қисқа дам олиш интерваллари билан бирлаштирилган. Мақсад лактат кинетикасини яхшилаш, мушак толаларини жалб қилиш неврологик моделларини рағбатлантириш ва чарчоққа чидамлилик ва спорт фаолиятини яхшилаш ҳисобланади [8; 9]. Илгари таъкидланганидек, β 2-рецепторларининг эпинефрин стимуляцияси Na⁺K⁺АТФаза ферменти фаоллигини оширади. Далиллар шуни кўрсатадики, чидамлилик кўрсаткичи баланд бўлган спортчиларнинг қон плазма мембранасида Na⁺K⁺АТФаза ферментининг юқори концентрацияси мавжуд. Катехоламинлар томонидан Na⁺K⁺АТФаза ферментини

фаоллаштирилиши скелет мушакларида ҳаракат потенциалини ва куч ишлаб чиқаришни рағбатлантирилиши орқали тушунтирилади. Шундай қилиб, машқ қилиш режимлари $\text{Na}^+\text{K}^+\text{ATP}$ Фаза концентратиясини ошириш ва шу билан стимуляция пайтида мушак толалари томонидан ишлаб чиқарилган куч миқдорини ошириш учун юқори интенсивликдаги спринт машқларини бажариш орқали скелет мушакларининг куч ишлаб чиқариш қобилиятидан фойдаланиши мумкин [8; 9].

Гомозиготли Gly16 аллелларини ифодаловчи субъектларнинг полиморфизми юқори аэроб кўрсаткичлари ва машқларга жавобларнинг ортиши туфайли машқ қилиш учун катта имкониятларни кўрсатди. Шундай қилиб, гомозиготли Gly16 аллелларини ифодаловчи соғлом субъектларда чидамлилиқ кўрсаткичларини мустаҳкамлаш учун энг катта имкониятларга эга бўлиш эҳтимоли кўпроқ, чунки у юрак-қон томир, нафас олиш ва метаболик тизимларда юқори даражада намоеън бўлади. Бироқ, гомозигот Gly16 аллел ташувчилари чидамлилиқ кўрсаткичлари билан салбий боғлиқлигини кўрсатадиган қарама-қарши далиллар ҳам мавжуд [7; 11].

Хулоса ўрнида шуни айтиш мумкинки, молекуляр генетик тадқиқотлар ДНК полиморфизмининг потенциал зарур маркёрларини аниқлаш имконини беради, бу эса маълум спорт турида муваффақиятга мойилликни таъминлаб бериши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Vimalaswaran, Karani S., et al. "Candidate genes for obesity-susceptibility show enriched association within a large genome-wide association study for BMI." *Human molecular genetics* (2012): dds283.
2. Vanden, Heuvel JP. "Nutrigenomics and nutrigenetics of ω 3 polyunsaturated fatty acids." *Progress in molecular biology and translational science* 108 (2011): 75-112.
3. Fenech, Michael, et al. "Nutrigenetics and nutrigenomics: viewpoints on the current status and applications in nutrition research and practice." *Journal of nutrigenetics and nutrigenomics* 4.2 (2011): 69-89.
4. Rasulovna R. M. Method for Assessing Body Composition and Neurophysiological Characteristics of Junior Athletes and Cadets, Taking into Account the Polymorphism of Genes Responsible for Metabolism // *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*. – 2021. – С. 131-136.
5. Rakhmatova M.R., Jalolova V.Z., Methods of research of body composition in athletes// *Электронный научный журнал «Биология и интегративная медицина» №4 – июль-август (44) 2020– С.16-29*
6. Rakhmatova M. R. Jalolova VZ Yuniior va kadet sportsmenlarda tananing kompozitsion tarkibini ўrganish // *Tibbiyotda yangi kun.*-№. – №. 2. – С. 30.

7. Rasulovna R. M. Sports Genetics is the Key to High Achievements of Athletes //International Journal Of Health Systems And Medical Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 23-30.
8. Rasulovna R. M. The Role of ADRB2, ADBR3 Genes Polymorphism in the Development of Age-Dependent Adaptability, Movement Speed, Speed-Strength Qualities in Junior and Cadet Athletes //Scholastic: Journal of Natural and Medical Education. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 147-152.
9. Жалолова В. З., Рахматова М. Р. Антропометрические Показатели Юниоров И Кадетов В Спортивной Медицине //Биология и интегративная медицина. – 2020. – №. 4 (44). – С. 5-15.
10. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Довлатова. – М. : Сов. спорт, 2005. – 299 с.
11. Гурьянов М. С. Состояние здоровья и пути совершенствования медицинского обеспечения детско-юношеских спортивных школ : автореф. дис. канд. мед. наук / М. С. Гурьянов. – Казань, 2002. – 22 с.
12. Деревоедов В. В. Профессиональные заболевания в спорте высших достижений / В. В. Деревоедов. – М. : ЛФК и массаж, спортивная медицина. – 2008. – №8 (56). – С. 3–6.
13. Клейн К. В. Проблемы возрастных норм допуска к занятиям спортом детей и подростков / К. В. Клейн, И. В. Николаева, А. В. Люлюшин // Материалы I Всероссийского конгресса «Медицина для спорта». – М., 2011. – С. 196–198.
14. Комолятова В. Н. Электрокардиографические особенности у юных элитных спортсменов / В. Н. Комолятова, Л. М. Макаров, В. О. Колосов, И. И. Киселева, Н. Н. Федина // Педиатрия. – 2013. – Т. 92, № 3. – С. 136–140.
15. Курникова М. В. Состояние морфофункционального статуса высококвалифицированных спортсменов подросткового возраста : автореф. дис. канд. мед. наук / М. В. Курникова. – М., 2009. – 22 с.
16. Мавлянов З.И., Жалолова В.З., Рахматова М.Р., Юлдашева Н.М. Характеристика компонентного состава гена FABP2 у юных спортсменов занимающихся различными видами спорта // Тиббиётда янги кун. – 2019. - № 4. – С. 35-42
17. Мавлянов З.И. Особенности соматотипа спортсмена и его взаимосвязь со спортивными генами. Дисс. Раб. на соиск. Учен. Степ. PhD. – 2018. – С. 18
18. Мавлянов З.И., Жалолова В.З., Рахматова М.Р., Анализ антропометрических показатели физического развития у юниоров и

- кадетов в спортивной медицине // Тиббиётда янги кун – 2020. - № 2(30/2). – С. 38-42
- 19.Мирошникова Ю. В. Медико-биологическое в обеспечение детско-юношеском спорте в Российской Федерации (концепция) / Ю. В. Мирошниченко, А. С. Самойлов, С. О. Ключникова, И. Т. Выходец // Педиатрия. – 2013. – Т. 92, № 1. – С. 143–149.
- 20.Михалюк Е. Л. Современные взгляды на диагностику метаболической кардиомиопатии вследствие хронического физического перенапряжения организма спортсменов / Е. Л. Михалюк, В. В. Сывовол // Спортивная медицина. – 2014. – № 1. – С. 3–12.
- 21.Ніколаєв С. Ю. Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку / С. Ю. Ніколаєв // Молодіжний науковий вісник. – 2013. – № 9. – С. 85–88.
- 22.Расуловна, Р. М. . (2022) “Нейрофизиологический Статус Спортсменов Юниоров И Кадетов Занимающихся Легкой Атлетикой И Велоспортом”, *Miasto Przyszłości*, 25, p. 217–220.
- 23.Рахматова М.Р., Жалолова В.З. Юниор ва кадет спортсменларда тананинг композицион таркибини ўрганиш.// Тиббиётда янги кун. - № 2 (30/2). - В. 67-
- 24.Рахматова М. Р., Собирова Г. Н. Спортчиларда Генлар Полиморфизмининг Ёшга Боғлиқ Мослашувчанлик, Ҳаракат Тезлиги, Тезлик-Куч Сифатлари Ривожланишидаги Аҳамияти //Miasto Przyszłości. – 2023. – Т. 36. – С. 266-271.
- 25.Рахматова М. Р. Взаимосвязь Показателей Состава Тела Спортсменов При Физических Нагрузках //Tadqiqotlar. – 2023. – Т. 27. – №. 1. – С. 150-153.
- 26.Рахматова М. Р., Жалолова В. З. Методы Исследования Композиционного Состава Тела У Спортсменов //Биология и интегративная медицина. – 2020. – №. 4 (44). – С. 16-28.
- 27.Рахматова М. Р., Жалолова В. З. Methods of research of body composition in athletes //биология и интегративная медицина. – 2020. – №. 4. – с. 16-28.