



JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA TA’LIM, TARBIYA, ILMIY TADQIQOTLAR HAMDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISH ISTIQBOLLARI” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN TO‘PLAMI

2023 yil 26-sentyabr



CHIRCHIQ 2023

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA TA’LIM, TARBIYA, ILMIY
TADQIQOTLAR HAMDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISH
ISTIQBOLLARI” mavzusidagi
Respublika ilmiy-amaliy anjumani to’plami. – Chirchiq: 2023.**

Mas’ul muharrir:

p.f.d. (DSc), dotsent M.X.Mirjamolov

Tashkiliy qo’mita:

M. Arziqulov	Yoshlar siyosati va sport Vazirligida bo’lim boshlig’i
F. Turdiyev	Yoshlar siyosati va sport Vazirligida bo’lim boshlig’i
M. Mirjamolov	Direktor, rais
L. Xolmurodov	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo’yicha direktor o’rinbosari
X. Atamuratov	O’quv ishlari bo’yicha direktor o’rinbosari
N. Yusupov	Ilmiy kotib
Yu. Aripov	Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil qilish va prognozlashtirish laboratoriyasi mudiri
R. Burnashev	Sportchilarni funksional va psixodiyagnostika qilish laboratoriyasi mudiri
D. Toshnazarov	Sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalash laboratoriyasi mudiri
G’. Xo’jamkeldiyev	Ommaviy sportni tadqiq qilish o’quv laboratoriyasi mudiri
D. Umarov	O’zDJTSU, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri
M. Olimov	O’zDJTSU, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasini professori
I. Soliyev	O’zDJTSU, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri
Sh. Yoldashev	Ommaviy sportni tadqiq qilish o’quv laboratoriyasi ilmiy hodimi

Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to’plamida O’zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasidatibbiy-biologik tadqiqotlar, zamonaviy sport mashg’ulotlarida innovatsion texnologiyalar hamda olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlanishidagi muammo va yechimlar kabi masalalariga bag’ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o’rin olgan.

To’plamda nashr etilgan maqolalardagi ma’lumotlarning haqqoniyligiga mualliflarning mas’uldir.

Mazkur to’plam Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

MALAKALI KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA TEXNIK USULLARNI BAJARISH SIFATINING O'RNI

Jumayev Karamatullo Ziyadulla o'g'li

Astraxan davlat texnika universitetining O'zbekiston Respublikasi

Toshkent viloyati filiali "Ijtimoiy-gumanitar va umumkasbiy fanlar" kafedrasida assistenti

Annotatsiya

Maqolada sportning kurash turlarida xususan kurashda, ustivor ahamiyat kasb etuvchi texnik usullarni bajarish sifati tadqiqot ostiga olingan. Turli malakali kurashchilarda texnik usullarni bajarish sust rivojlanganligi aniqlangan bo'lib, ushbu holat sportchining sog'lik zahirasini chegaralanishi va shikastlanishlarga olib kelishi mumkinligi haqida fikr bildirilgan.

Аннотация

В статье исследуется качество выполнения технических приемов устойчивого значения в спортивной борьбе, в частности в спортивной борьбе. Было установлено, что выполнение технических приемов у различных квалифицированных борцов развивалось застойно, высказывалось мнение, что это состояние может ограничивать резервы здоровья спортсмена и приводить к травмам.

Annotation

The article examines the quality of performance of technical techniques of ustyivorny value in wrestling, in particular in wrestling. It was found that the performance of technical techniques in various qualified wrestlers developed stagnantly, it was suggested that this condition may limit the athlete's health reserves and lead to injuries.

Kalit so'z: kurash, texnik usullarni bajarish, jismoniy mashqlar, texnik harakatlar.

Ключевые слова: борьба, выполнение технических приемов, физические упражнения, технические действия.

Key words: wrestling, performance of technical techniques, physical exercises, technical actions.

Dolzarbligi. Yurtimizda barcha sohalarida bulgani kabi sport sohasida ham Prezidentimiz Sh. Mirziyoev rahnomaligida sportchi yoshlar tarbiyasi va ularning salomatligi borasida keng ko'lamdagi ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Davlatimiz rahbari ta'kidlaganidek, "Yoshlarimizning mustaqil fikirlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bulishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuchi va imkoniyatini safarbar etamiz". Bunga dalil sifatida yildan-yilga soni va sifati ortib borayotgan ilm dargohlari va sport inshootlarini keltirishimiz mumkin. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan yuksak e'tibor natijasida mamlakatimizda sport turlari jadal tarzida ommaviylashmoqda. 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3031 sonli qarori asosida jamiyatimizda sog'lom turmish tarzini shakillantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali martlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat to'yg'ularini kamol toptirish va ommaviy sportni yana rivojlantirish ishlari amalga oshirilmoqda. Kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda bellashuv taqdiri ustivor jihatdan jismoniy sifatlari bilan bog'liq ekanligi ko'plab murabbiylar va mutaxassis - olimlar tomonidan ta'kidlanadi.

Maqsadi. Turli malakali kurashchilarda texnik usullarni bajarishning rivojlanish darajasini tadqiq qilish.

Vazifalari: Turli malakali kurashchilarda texnik usullarni bajarishning rivojlanganlik darajasini aniqlash; rivojlanganlik darajasini sportchi sog'lik zahirasini chegaralashi va shikastlanishlariga bog'liqligini o'rganish

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Inson hayotida, turli jismoniy mehnat va kasbiy jarayonlarda, ayniqsa sport faoliyatida eguluvchanlik sifatining o'rni beqiyosdir. Ilmiy-nazariy manbalardan ma'lumki, eguluvchanlikka xos mashqlar bilan shug'ullanish organizmda yig'ilib qolgan, xatto qatlamlashib qolgan ishlab bo'lingan shakl moddalar (tuzlar, ammiak va h.k) ni chiqarishga turтки beradi, iste'mol qilingan yangi energetik ozuqalarga joy bo'shatishga imkon yaratadi modda

almashinuvini jadallashtiradi. Texnik usullarni bajarish mashqlarning ana shunday xususiyatlari mushaklarning texnik mashqlarni bajarish ustligi (mahorati)ni oshiradi, toliqish alomatlarini bartaraf etib, ish qobiliyatini tiklashga yordam beradi. Eng asosiysi sog'liq zaxirasini ko'chaytirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotini, ayniqsa kurash turlarini texnik usullarni puxta va maqsadli bajarishsiz tassavur qilib bo'lmaydi. Mushaklarning cho'ziluvchanlik orqali ish qobiliyati yoki boshqacha aytganda, plastikligi, bo'g'imlarning bukilishi va yozilishi ampulatudasini kengaytiradi-kurashchi mahoratini ortishiga zamin yaratadi. Texnik usullarni bajarish mashqlari bilan muntazam shug'ullanish mushaklarning qisqarish kuchi va tezligini oshiradi. Nemis olimi F. Starling tomonidan ochilgan qonunga binoan "Mushaklar qanchalik katta cho'zilishi imkoniyatiga ega bo'lsa, ular shunchalik qisqarish kuchiga ega bo'ladi". Sportning kurash turlarida mazkur xususiyat ustivor kasb etadi. Shuning uchun xam kurash mutaxassislari texnik usullarni bajarish qobiliyatini maqsadli shakillantirishga alohida ahamiyat qaratishadi.

Shuni ham alohida ta'kidlash muhimki, ertalab, mashg'ulot va musobaqalar oldidan hamda ularning yakunida texnik usullarni bajarish mashqlar bilan maqsadli shug'ullanish nafaqat organizmni bo'lajak yuklamalarga tayyorlaydi, sportchi ish qobiliyatini tiklaydi, shikastlanishlarning oldini oladi, balki sog'liq zahiralari ham kuchaytiradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining SPMO guruhida kurash bilan shug'ullanuvchi o'g'il va qiz talaba sportchilarda texnik usullarni bajarish sifatini o'rganish va uni maxsus mashqlar asosida shakllantirish imkoniyatini aniqlashga bag'ishlangan.

Texnik usullarni bajarish quyidagi test mashqlar asosida aniqlandi "Most" holatida qo'l va oyoqlar joylashgan oraliqni o'lchash (1-jadval). O'tirgan holatda gavda boshni tizza tomon bukish va bosh-tizza oralig'ini o'lchash (2-jadval).

Tadqiqotga yuqori malakali 5 nafar o'g'il va 5 nafar qiz sportchi talabalar

(Xalqora toifaga mansub sport ustalari va sport ustalari) hamda quyi sport razryadiga ega 5 nafar o'g'il va 5 nafar qiz sportchi talabalar jalb qilindi. Tadqiqod 2022 yil fevral va 2023 yil fevral oylari davomida o'tkazildi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari 1-2 jadvallarda keltirilgan,

1- jadvalda qayt etilgan natijalardan shu narsa kuzga tashlanadiki, yuqori malakali o'g'il kurashchilarda ham, qiz kurashchilarda ham texnik usullarni bajarish sifati proporsional jihatdan yetarli rivojlangan deb bo'lmaydi. Jumladan "most" holatida qul va oyoqlar joylashgan oraliq kengligi o'g'il kurashchilarda dastlab 22.4 ± 0.96 sm ni, 12 oylik mashg'ulotlardan so'ng 23.0 ± 1.06 sm ni tashkil etadi.

Texnik usullarni bajarishning o'sish sur'ati shu muddat ichida deyarli o'zgarmadi yoki 0.2 sm ga o'zgardi, xolos. Mahoratli qiz kurashchilarda esa dastlab 17.7 ± 0.48 sm ni, 12 oydan so'ng 18.8 ± 0.39 sm ni tashkil etdi yoki texnik usullarni bajarish 0.2 sm ga o'sdi.

1-jadval

Kurash bilan shug'ullanuvchi yuqori malakali o'g'il va qiz sport-talabalarda texnik usullarni bajarishni rivojlanish dinamikasi ($X \pm \delta$)

Test mashqlari	2021 yil fevral	2022 yil fevral	Ko'rsatkichlar farqi
"Most" holatida qo'l va oyoqlar joylashgan oraliq kengligi, (sm)	22.4 ± 0.96 17.7 ± 0.48	23.0 ± 1.06 18.8 ± 0.39	+0.2 +0.2
O'tirgan holatda gavda-boshni tizza tomon bukish bosh-tizza oralig'ining kengligi, (sm)	2.2 ± 0.13 1.8 ± 0.09	2.1 ± 0.15 1.5 ± 0.07	+0.1 +0.3

Izoh: suratda – o'g'il bolalar ko'rsatkichlari:

maxrajda - qiz bolalar ko'rsatkichlari:

2- jadval

Kurash bilan shug'ullanuvchi quyi malakali o'g'il va qiz sportchi-talabalar texnik usullarni bajarishni rivojlanish dinamikasi ($X \pm \delta$)

Test mashqlari	2021 yil fevral	2022 yil fevral	Ko'rsatkichlar farqi
"Most" holatida qo'l va oyoqlar joylashgan oraliq kengligi, (sm)	42.4 ± 1.19 31.4 ± 1.08	41.8 ± 1.11 30.2 ± 1.13	+0.1 +1.2

O'tirgan holatda gavda-boshni tizza tomon bukish bosh-tizza oralig'ining kengligi, (sm)	9.8±0.91	9.4±0.86	+0.4
	7.2±0.08	6.5±0.09	+0.7

O'tirgan holatda gavda boshni tizza tomon bukish va bosh-tizza oralig'ining kengligi muvofiq ravishda 2.2-2.1 sm va 1.8-1.5 sm bilan ifodalangan bo'lib, texnik usullarni bajarishni sust shakillanganligini ko'rsatdi.

Fikirimizcha, o'tirgan holatda boshni tizzaga yetkaza olmaslik holati texnik usullarni bajarish zaxirasi chegaralanganligidan darak beradi va bunday vaziyat kurashchi usullarni qo'llaganda yoki zarb bilan yiqilganda shikastlanishga olib kilishi mumkin. E'tirof etish joizki, tadqiqotda ishtirok etgan ayrim sport ustalarida (Buriev R., Xudoyqulova G.) texnik usullarni bajarish "most" holatida 15-17 sm. ni tashkil etgan bo'lsa, o'tirgan holda oldinga bukilib boshni tizzaga yetkazish ushbu sifatni to'liq shakillanganligini ko'rsatdi. Lekin, o'rtacha statistik kursatkichlarga asoslangan holda shunday fikirni ilgari surish mumkinki, qo'llanilgan testlar natijalari bo'yicha qayd etilgan sust texnik usullarni bajarish o'ng va chap tomonga burilish mashqlarida ham kuzatilishi ehtimoldan holi emas.

Qo'yi sport razryadlariga ega o'g'il va qiz kurashchilarda qo'llanilgan test natijalari ulardan texnik usullarni bajarishni o'ta zaif rivojlanganligini ko'rsatadi (2-jadval). Chunonchi quyi malakali o'g'il kurashchilarda texnik usullarni bajarish "most" holatida qul va oyoqlar joylashgan oraliq kengligi bo'yicha dastlab 42.4±1.19 sm ni, 6 oydan so'ng 41.8±1.11 sm ni tashkil etadi. Quyi razryadli kurashchi qizlarda esa bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda 31.6±1.08 sm va 30.2±1.13 sm bilan ifodalandi. Texnik usullarni bajarishning 6 oylik usish sur'ati muvofiq tartibda 0.6±1.2 sm. ni tashkil etadi.

O'tirgan holatda gavda boshni tizza tomon bukish va bosh-tizza oralig'ining kengligi bo'yicha olingan natijalar muvofiq tartibda kurashchi yigitlarda 9.8±0.91-9.4±0.86 sm. ni tashkil etadi. Kurashchi qizlarda esa 7.2±0.08-6.5±0.09 sm miqdorida qayd etilgan bo'lib, texnik usullarni bajarish darajasi va rivojlanish dinamikasi ikki guruxda o'ta sust sur'atda o'zgarganligini ko'rsatdi.

Demak quyi malakali kurashchi o'g'il va qiz bolalarda texnik usullarni bajarishni 12 oylik mashg'ulotlar davomida bunchalik sust rivojlanganligi ularda qo'llanilayotgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, shu jumladan, texnik-taktik mashqlar ham kurashchilarga xos texnik usullarni bajarishni jadal hamda maqsadli shakllantirish qiymatiga ega emasligidan darak beradi. Shunday ekan, ayni kunda qo'llanilayotgan mashg'ulotlar oldidan (Mashg'ulotning tayyorlik qismida), mashg'ulotlar davomidagi qisqa tanaffuslarda mashg'ulot yakunida va ertalabki "zaryatka" mashg'ulotlarida "stretching" (inglizchadan – bukilib) mazmunli qiyishqoqlik mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ma'lumki, kurash turlarida, shu jumladan kurashda ham texnik usullarni bajarish sifati texnik-taktik usullarni tezkor ijro etish, statik holatlarda qarshilik ko'rsatish, egish, bukish, raqibni ko'targan holatda o'ng va chap tomonga aylanish elementlarini kuch bilan ijro etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Lekin bunday elementlardan iborat texnik usullarni bajarishni rivojlantirish uchun dastlab tana qismlarining bog'lovchi bo'g'imlarni maksimal amplitudada bukilib imkoniyatlarini asta ijro etiladigan mashqlar yordamida shakllantirish orqali texnik usullarni bajarish zaxirasini yuzaga keltirish va keyin tezkor amalga oshiriladigan hamda raqib qarshiligiga bardosh bera oladigan texnik usullarni bajarishni takomillashtirish tavsiya etiladi.

Xulosalar.

Tadqiqotda ishtirok etgan mazkur kontingent quyi malakali kurashchi o'g'il va qiz bola-sportchilarning texnik usullarni bajarish ko'rsatkichlarini 12 oylik mashg'ulotlar davomida nisbatan sust rivojlanganligi qo'llanilayotgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, shu jumladan, texnik-taktik mashqlar ham kurashchilarga xos texnik usullarni bajarishni jadal hamda maqsadli shakllantirish uchun yetarli bo'lmaganidan darak beradi. Shunday ekan, ayni kunda qo'llanilayotgan mashg'ulotlar oldidan yoki mashg'ulotning turli qismlarida "stretching" mazmunli qiyishqoqlik mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Lekin texnik usullarni bajarishni bunday rivojlantirish uchun dastlab tana qismlarining bog'lovchi bo'g'imlarini maksimal amplitudada bukilib imkoniyatlarini mo'tadil ijro etiladigan mashqlar yordamida shakllantirish orqali texnik usullarni bajarish zaxirasini yuzaga keltirish va keyin tezkor amalga oshiriladigan hamda raqib qarshiligiga bardosh bera oladigan texnik usullarni bajarishni takomillashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Fodalangan adabiyotlar:

1. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература 2002.- 294с.
2. Матвеев Л.П. Основы общественной теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев. Олимпийская литература, 1999.- 316 с.
3. Туманян Г.С. Моторные факторы спортивных достижений борцов. Метод разработки. М. Гцолфк, 1992. 58 с.
4. Шулина Ю.А. Греко-римская борьба.// Учебник. Ростов-на-Дону, Феникс. 2004. -800 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.// Учебное пособие. М. Академия, 2008.-478 с.
6. e-mail: iwf@iwfnet.net

BOSHLANG'ICH FUTBOL ELEMENTLARI SHARTLARI VA VAZIFALARINI KLASTER ASOSIDA O'RGATISH

Zikirov Ravshan

Аннотация: В этой статье объясняется, на что обращать внимание при обучении дошкольников элементарному футболу, с чего начать, какие инструменты использовать в процессе обучения, а также все футбольное оборудование и сооружения, а также освещены правила футбола.

Ключевые слова: дошкольники, футбол, двигательная реакция, мяч, техника, выносливость, ловкость, команда, правила игры, цель, перерыв.

Futbol o'ynash erchillik, tezlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, motor reaksiyasi, kosmosda yo'nalishni rivojlantirishga yordam beradi. To'p o'yinlari jamoada munosib xulq-atvor qobiliyatlarini rivojlantiradi, hamkorlik va o'zaro yordamga asoslangan do'stlikni tarbiyalaydi. Ular chidamlilik, qat'iyatlilik, jasorat talab qiladi.

Bolalar o'z harakatlarini turli sharoitlarda, turli xil o'yin vaziyatlarida boshqarishni o'rganadilar.

O'quv maqsadlari:

1. Maktabgacha yoshdagi bolani futbol o'yini, uning kelib chiqish tarixi bilan tanishtirish.
2. To'p bilan eng oddiy texnik va taktik harakatlarni shakllantirish: dribling, urish, to'pni uzatish, individual taktikalarni o'rganish.
3. Harakatlarni muvofiqlashtirish, chidamlilik, tezkorlik va erchillikni rivojlantirish. Uskunalar va inventarizatsiya.

Futbol maydonchasi o't bilan qoplangan maydonchada jihozlangan, maydonning uzunligi 24 m, kengligi 18 m dan oshmasligi kerak, agar bolalar bog'chasida yetarlicha o'yin maydonchasi bo'lmasa, unda o'yin jamoalar tarkibidagi kam sonli o'yinchilar bilan o'tkaziladi. barcha o'lchamdagi o'yin maydonchalari. Saytning markirovkasi bo'r bilan amalga oshiriladi. Joy bo'ylab diametri 5 m bo'lgan o'rta chiziq va markaziy doira belgilanadi, uchastkaning baland qismida balandligi 2 m va eni 3 m bo'lgan darvozalar joylashgan bo'lib, eshiklari diametri 12 sm bo'lgan dumaloq tirgakdan qilingan. yoki metall quvurlar. Ular oq rangga bo'yalgan. Saytning qarama-qarshi tomonida darvoza ustiga ilgaklar o'rnatiladi, ular bilan to'r biriktiriladi. O'yinlar paytida bolalarni ko'karib ketishining oldini olish uchun darvoza yon tomondan plastik buyumlar bilan cheklangan. Maydonning barcha burchaklarida va o'rta va oldingi chiziqlar kesishgan joyda balandligi 0,80-1m bo'lgan yorqin bayroqlar joylashtirilgan. Futbol maydonidan shaharlarda ochiq havoda o'yinlar, o'yinlar o'tkazish uchun ham foydalanish mumkin. Futbol. Qishda uni suv bilan to'ldirish va konki bilan jihozlash mumkin. Futbol qoidalari.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan (kichikroq maydonlarda va jamoalarda kamroq o'yinchilar bilan) futbol o'yinining soddalashtirilgan versiyasi o'tkaziladi.

O'yin qoidalari ba'zi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu erda bolalarga qiyin va erishib bo'lmaydigan talablar, masalan penaltilar, burchak zarbalari va boshqa katta futbol qoidalari

Xakimov S. YOSH VOLEYBOLCHILARGA MASHG'ULOTLARDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI O'RGATISH USULLARI	328
Xakimov S. TURLI O'YIN AMPLUASIDAGI YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARNI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI	330
Xalmuxamedov R, Anashov V, Xudoyberdiyev Sh, Alimova D. YOSH BOKSCHILARNING JISMONIY SIFATLARINING YOSHGA OID DINAMIKASI	333
Xamidjonov A. SPORT TA'LIM MUASSASALARIDA SARALASH VA BASHORAT QILISH ORQALI OLIY SPORT YUTUQLARINI RIVOJLANTIRISHNING RAQAMLI TEXNOLOGIYALARINI YARATISH	336
Xamidjonov A. SPORT KURASHI TURLARIGA BOLALARNI SARALASH VA YO'NALTIRISHDA OLIY SPORT YUTUQLARINI RIVOJLANTIRISHNING RAQAMLI TEXNOLOGIYALARINI YARATISH	339
Хайдаралмена Ф. ЁШ БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЮКЛАМАЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ	342
Xaydarova Z. BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARI BILAN SHUG'ULLANISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	345
Xo'jamkeldiyev G*. YENGIL ATLETIKACHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA SOVUQ IQLIM SHAROITINI O'RNI	348
Xo'jamkeldiyev G*. YENGIL ATLETIKACHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA SOVUQ IQLIM SHAROITINI O'RNI	350
Хомидона О. СТРУКТУРА ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	352
Yuldasheva D. KARATECHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHG'ULOT VOSITALARI	354
Yuldasheva D. YUQORI MALAKALI KARATECHILARNI TAYYORLASH TIZIMI	356
Jumayev.K.Z. MALAKALI KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA TEXNIK USULLARNI BAJARISH SIFATINING O'RNI	358
Zikirov R. BOSHLANG'ICH FUTBOL ELEMENTLARI SHARTLARI VA VAZIFALARINI KLASTER ASOSIDA O'RGATISH	361
Yoldashov Sh. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH CHAVANDOZLARINING ANTROPOMETRIK VA MORFOFUNKSIONAL KO'RSATKICHLARINI QIYOSIY TAHLILI	364
Xolmatov U. BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAHLIL QILISH	367
II-Sho'ba: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN VA INNOVATSION FAOLIYATNI TAKOMILLASHTIRISH MEKANIZMLARI	
Albekov SH. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH	370
Ashirova O. 5-7 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNI MASHG'ULOT MAZMUNI VA TUZILISHI	372
Bobomurodov A. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR CHAQQONLIK SIFATINI YOSHGA OID RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	374
Bobomurodov A. MAKTABGA TAYYORLOV GURUHIDAGI BOLALARNI CHAQQONLIK SIFATI, HAMDA HARAKAT QOBILIYATINI RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	381
Boltayeva J. JISMONIY MADANIYATNING SHAKLLANISHIDA SOHIBQIRON AMIR TEMUR	384
Burxonov B. YENGIL ATLETIKA SPORTCHILARNI MIKRO SIKILLAR ORQALI YUKLAMALARINI MEYYORLASH	386
Частоедова А. МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	388