



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

**MINISTRY OF SPORTS
DEVELOPMENT OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT



**«КУРАШ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ
ИСТИҚБОЛЛАРИ»**

**халқаро илмий-амалий анжумани
2022 йил 8-9 апрел**

**International scientific conference
«PROSPECTS FOR THE THE NATIONAL SPORT
DEVELOPMENT OF - KURASH»**

April 8-9, 2022 y

ЧПРЧНК-2022

“Кураш спорт турини ривожлантириши истиқболлари” халқаро анжумани тўплами. - Чирчиқ: 2022. – 536 б.

Ташкилий қўмита:

М.Р.Болтабаев	Ректор, раис
К.Ф.Баязитов	Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор, раис ўринбосари
И.А.Ахмедов	Ўқув ишлари бўйича проректор, аъзо
З.С.Артиков	Кураш факултетит декани, аъзо
Ш.Х.Тоштурдиев	Халқаро ҳамкорлик бўлими бошлиғи, аъзо
Х.О.Турсунов	Университет Ешлар иттифоқи бошланғич ташкилоти етказчиси, аъзо
А.Н.Шопулатов	Илмий-педагог кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи, аъзо
Ш.А.Мирзокулов	Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси мудир, аъзо
Ш.С.Мирзанов	Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси профессори, аъзо
М.Қирғизбоев	Кураш факултетит декани ўринбосари, аъзо
Ф.Бобомуродов	Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси катта ўқитувчиси, котиб

Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари тўпламида Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Харажатлар стратегияси асосида кураш миллий спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари, аҳоли ўртасида кураш миллий спортини оммалаштиришнинг назарий-амалий муаммолари, кураш миллий спорт тури бўйича малакали мутахассислар, тренерлар ҳамда ҳакамлар тайёрлашнинг илмий-ташкилий асослари, юқори малакали курашчиларни тайёрлаш тизимида инновацион ёндашувлар ҳамда кураш спорт турини нуфузли Халқаро мусобақалар ҳамда Олимпия ўйинлари дастурига киритиш: муаммолар ва ечимларига бағишланган тадқиқотлар муҳокамаси ўрин олган.

Тўпланда нашр этилан мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

Масъул муҳаррир:
и.ф.и., доцент К.Ф.Баязитов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Кенгашининг қарорига асосан нашрга тавсия этилди.

КИРИШ

Мамлакатимиз курашчилари жаҳон спорт майдонларида муҳим галабаларни қўлга киритиб келмоқда. Аммо эришилган юксак ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш учун машғулот жараёнини такомиллаштиришга қаратилган ишларимизни давом эттириш зарур ва курашчиларни тайёрлаш услубиятларини самарадорлигини оширишни талаб қилади.

Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4881-сонли Фармони, бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга муаян даражада хизмат қилмоқда.

Бизга маълумки Жаҳонда ҳар бир миллатнинг ўз миллий спорт тури бўлганидек, қадимдан ўзбек халқининг ифтихори бўлган ўзига хос кураш турлари мавжуд бўлиб, Бухороча кураш, Фарғонача яни белбоғли кураш турлари мавжуд бўлган бўлиб, бутунги кунга келиб «Бухороча усул; Кураш» номини олди. Асрлардан асрга ўтиб, бутунги кунимизгача етиб келган, узок тарихга эга бўлган кураш, йиллар давомида ривожланиб мухлислар қалбида завқ уйғотган ҳолда ўзини юксак равишда намойиш этиб келмоқда, азалдан полвонларга турли халқ сайилларидаги ўтказилган беллашувларда жуда қизиқарли ва жозибали бўлиб, шу бонс полвонлар эл ичида эъозланар уларга миллий қаҳрамонлар сифатида қараланади.

Кураш Ўзбекистонда миллий жанг санъатининг энг машҳур тури ҳисобланади. Ўзбек тилидан таржима қилинган “кураш” “ҳалол йўл билан мақсадга эришиш” деган маънони англатади. Курашнинг бу тури ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида тахминан 3,5 минг йил аввал пайдо бўлган ва жаҳонда энг ривожланган спорт турларидан бири ҳисобланади. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти ташаббуси билан 1998-йил 6-сентябрда Кураш халқаро ассоциацияси ташкил этилди ва миллий спорт тури – кураш халқаро мақомга эга бўлди.

Курашнинг халқаро спорт тури сифатида жаҳон аренасига чиқиши нуфузли спорт ташкилотлари ва жаҳон ҳамжамиятидаги давлатларнинг ушбу спорт турига қизиқишини янада оширди.

Курашни кенг тарғиб қилишни давом эттириш, шунингдек, ушбу спорт турини Олимпия ўйинлари дастурига киритиш устувор вазифа ҳисобланади. Миллий спортимиз билан имкон қадар кўпроқ одамлар шугулланишини, кўпроқ мамлакатларга қизиқишини истаймиз. Бутунги кунда Кураш Миллий федерацияси дунёнинг беш қитъасидаги 121 та давлатда фаолият юритмоқда. Уларнинг энг кўп сони Европа ва Осиёда - 30 дан ортиқ федерациялар рўйхатга олинган.

Эътибор беринг, кураш аҳолининг барча қатламлари учун очиқ спорт тури ҳисобланади. Унда жароҳат олиш жуда қийин, шунинг учун кураш ҳақли равишда инсонпарвар спорт тури ҳисобланади. Спорт мусобақаларида нафақат ёшлар, балки ёши катталар ҳам иштирок этишлари мумкин.

Кейинги уч ойда жаҳонда курашни ривожлантириш мақсадида бир катор тадбирлар, жумладан, 9-12 апрель кунлари Сурхондарё вилояти Термиз шаҳрида кураш бўйича Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган анъанавий XV халқаро турнир ташкил этилади. Унда дунёнинг 30га яқин давлатидан 105 нафар иштирокчи катнашини кутилмоқда. Шундан 75 нафари спортчилар бўлиб, уларнинг 15 нафарини хотин-қизлар ташкил этди.

26 июнь – 6 июль кунлари Корея Республикасининг Инчхон шаҳрида яккакураш бўйича ёшиқ иншоотлардаги IV Осиё ўйинлари доирасида кураш бўйича мусобақалар юқори савияда ўтказилди. 16 давлатдан келган полвонларга олтин, кумуш ва бронза медаллари тошқирди.

17-21 март кунлари Тожикистон Республикасининг пойтахти Душанбе шаҳрида кураш бўйича Осиё чемпионати бўлиб ўтди. Ушбу мусобақада 26 та давлатдан келган терма жамоалар иштирок этиб, жами 15 та вази тоифасида (7 та эркаклар, 8 та аёллар) медаллар учун ўзаро баҳс олиб борди.

Ўзбекистон терма жамоаси 7 та олтин, 4 та кумуш ва 3 та бронза медаллари билан умумжамоа ҳисобида фахрли биринчи ўринни эгаллади. Мазкур мусобақада терма жамоа таркибида Фавқуллодда вазиятлар вазирлигининг 4 нафар вакиллари ҳам муносиб иштирок этиб, қизлар ўртасида Навоий вилояти ФВБ вакиласа Шахноза Бозорова 70 кг вазнда ва Қашқадарё вилояти ФВБ вакиласа Филура Эргашова 77 кг вазнда фахрли 1-ўринларни, шунингдек, эркаклар ўртасида Навоий вилояти ФВБ вакили Умид Эсонов 81 кг вазнда фахрли 1-ўринни ва Бухоро вилояти ФВБ вакили Абдулазиз Ҳамроев 60 кг вазнда 2-ўринларни қўлга киритдилар.

Ўйлайманки, бугунги анжуманда “Кураш миллий спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари”, “Аҳоли ўртасида кураш миллий спортини оммалаштиришнинг назарий-амалий муаммолари”, “Кураш миллий спорт тури бўйича малакали мутахассислар, тренерлар ҳамда ҳакамлар тайёрлашнинг илмий-ташқиллий асослари”, “Юқори малакали курашчиларни тайёрлаш тизимида инновацион ёндашувла”, “Кураш спорт турини нуфузли Халқаро мусобақалар ҳамда Олимпия ўйинлари дастурига киритиш: муаммолар ва ечимлар” масалалари чуқур муҳокама қилиниши жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантириш бўйича чора-тадбирларни ишлаб чиқишда муҳим аҳамият касб этади.

MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK VOSITALARI NISBATINI OPTIMALLASHTIRISH

Jumayev Karamatullo Ziyadulla o'g'li

Astraxan davlat texnika universitetining O'zbekiston Respublikasi

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

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik - taktik tayyorgarlik, optimallashtirish uslubi, nisbiy o'sish, statistik xarakteristikalar.

Key words: physical training, technical and tactical training, optimization method, relative growth, statistical characteristics.

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. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881 sonli qaroriga muvofiq joylarda "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" qarorlari yaqqol misokdir. Kurashni umumxalq sport turiga aylantirish kurashni ommalashtirish, uni jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish biz kurashchilarning oli maqsadimizdi. Kurash 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.

Tadqiqot ishlarining vazifasi muallif tomonidan ishlab chiqilgan malakali kurashchilarning jismoniy (JT) va texnik - taktik tayyorgarlik (TTT) nisbatini optimallashtirish uslubining samaradorligini aniqlash edi. Shu maqsadda malakali kurashchilarning yil davomida uchta sikl asosida rejalashtirilgan JT va TTT vositalarining nisbatini optimallashtirish bo'yicha tajriba guruhining mashg'ulotlar o'tkazish dasturi bo'yicha ishlab chiqilib, sinovdan o'tkazilgan hamda tavsiya etilgan va ilmiy asoslangan tadqiqot ma'lumotlari 1 – jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida jismoniy va texnik – taktik tayyorgarlikni yil davomida optimallashtirish nisbati

Oylar	Sentabr				Oktabr				Noyabr			
Mikrosikl №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
JT, %	90	90	90	85	85	80	70	60	50	40	30	20
TTT, %	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80
Yuklama	S	Z	S	Z	S	Z	B	Z	S	Z	B	Z
MS soni	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Davrlar	Tayyorgarlik davri						Musobaqa davri					

Oylar	Dekabr				Yanvar				Fevral			
Mikrosikl №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
JT, %	65	65	70	70	75	80	90	90	90	85	85	80
TTT, %	35	35	30	30	25	20	10	10	10	15	15	20
Yuklama	S	M	M	M	S	S	S	Z	S	Z	S	Z
MS soni	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
Davrlar	O'tish davri				Tayyorgarlik davri							

Oylar	Mart				Aprel				May			
Mikrosikl №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
JT, %	85	80	70	60	50	40	30	20	70	70	75	80
TTT, %	15	20	30	40	50	60	70	80	30	30	25	20

Yuklama	S	Z	B	Z	S	Z	B	Z	S	M	M	S
MS soni	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
Davrlar	Musobaqa davri								O'tish davri			

Oylar	Iyun				Iyul				Avgust			
Mikrosikl №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
JT, %	90	90	90	85	85	80	70	60	50	40	30	20
TTT, %	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80
Yuklama	S	Z	S	Z	S	Z	B	Z	S	Z	B	Z
MS soni	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Davrlar	Tayyorgarlik davri						Musobaqa davri					

Shartli belgilar: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik; MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik; MS – mikrosikl.

Pedagogik tadqiqot boshlanishida mahorati va tayyorgarlik darajasi bir-birlariga yaqin bo'lgan kurashchilardan iborat bo'lgan nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlarini tashkil etildi. Ularning har biriga 12 nafardan sportchi kiritildi. Tadqiqot davomida nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy - reja asosida, tajriba guruhida esa mashg'ulotlar TTT darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalangan holda optimallashtirilgan yuklamalar bilan ish olib borildi va ularning samaradorligi aniqlandi. Shu bilan birga, malakali sportchilar mashg'ulotlarida JT va TTTning optimallashtirilgan nisbatini samaradorligi tadqiqot boshida va oxirida baholandi.

Kurashchilarining tajriba oxirida aniqlangan texnik – taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari va o'rtacha arifmetik qiymatlari bo'yicha qiyosiy ma'lumotlar (3- jadval) ikkala guruh kurashchilarida ham texnik – taktik ko'rsatkichlar ortganligini kuzatish mumkin. Faqat tajriba guruhidagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhi kurashchilari muvaffaqiyatlaridan ancha sezilarli ekanligini ta'kidlash lozim.

2-jadval.

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining texnik – taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari va o'rtacha qiymatlari bo'yicha qiyosiy ma'lumotlar (tajriba va nazorat guruhlarida n = 12 tadan)

№	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			Absolyut farq	Nisbiy farq %
	\bar{X}	σ	V,%	\bar{X}	σ	V,%		
1.	18,32	1,71	9,33	18,17	1,69	9,30	-0,15	0,82
2.	27,34	2,26	8,27	27,16	2,28	8,39	-0,18	0,66
3.	24,22	2,4	9,91	24,06	2,33	9,68	-0,16	0,66
4.	28,47	2,59	9,10	28,29	2,61	9,23	-0,18	0,63
5.	29,62	2,44	8,24	29,42	2,44	8,29	-0,20	0,68

Izoh: test sinovlari jadvallarda quyidagicha belgilangan: 1- Manekenni 10 marta tashlash vaqti (s); 2- Qo'lidan tortib, qo'lidan ikki qo'l bilan ushlab beldan oshirib 10 marta tashlash vaqti (s); 3- Qo'l va belini birlashtirib ushlab ko'krakdan oshirib 10 marta tashlash vaqti (s); 4- O'ng oyoq bilan to'sib – yonboshdan oshirib 10 marta tashlash vaqti (s); 5- Ichkaridan oyoqni o'rab – oyoq bilan ilib 10 marta tashlash vaqti (s).

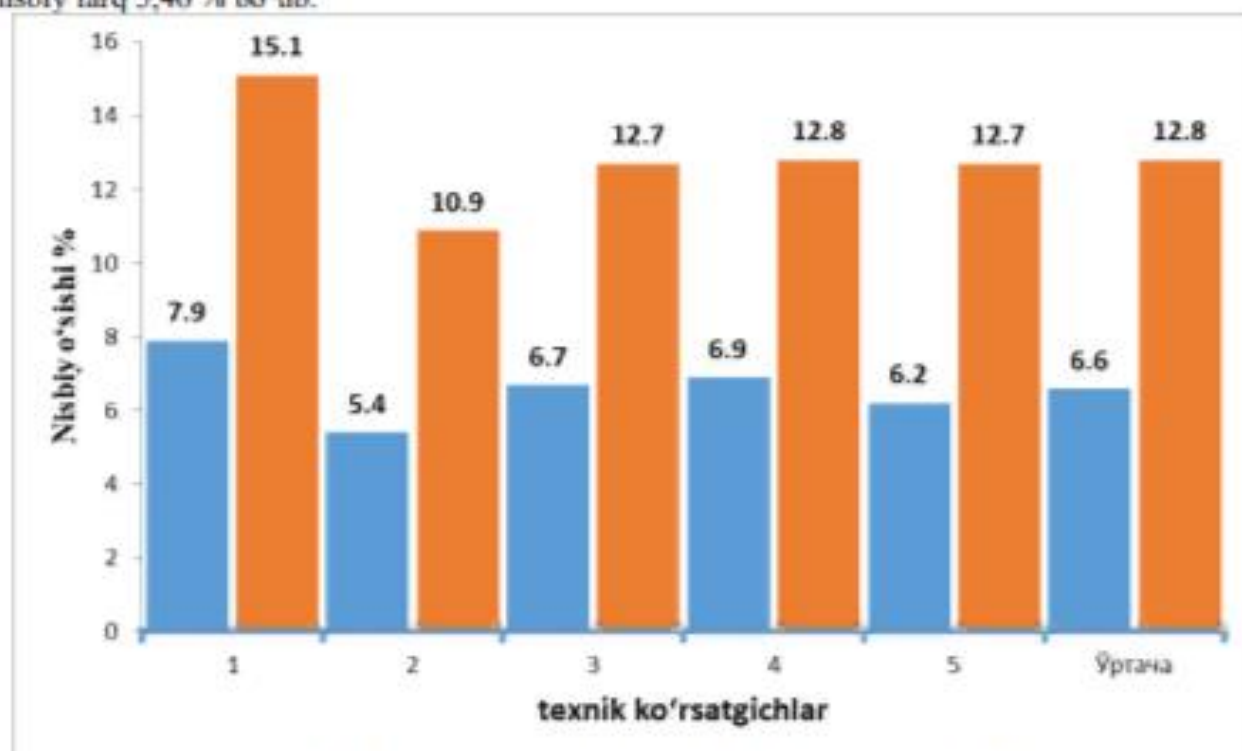
Hamma jadvallardagi ma'lumotlarda: * - natijalar o'zgarishi uchun $r < 0,05$, ** - $r < 0,01$, *** - $r < 0,001$ va qolgan barcha hollarda natijalar o'zgarishi statistik ishonchiz, ya'ni $r > 0,05$; $r > 0,1$; $r > 0,2$ va hokazo belgilangan.

3-jadval.

Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlarini kurashchilarining texnik – taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari va o'rtacha qiymatlari bo'yicha qiyosiy ma'lumotlar (n = 12)

№	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			Absolyut farq	Nisbiy farq %
	\bar{X}	σ	V,%	\bar{X}	σ	V,%		
1.	15,55	1,32	8,49	16,74	1,43	8,54	1,19	7,65*
2.	24,36	1,77	7,27	25,69	1,94	7,55	1,33	5,46
3.	21,14	1,96	9,27	22,46	2,09	9,31	1,32	6,24
4.	24,84	1,92	7,73	26,34	2,24	8,50	1,5	6,04
5.	25,86	1,83	7,08	27,59	2,15	7,79	1,73	6,69*

Tajriba oxiriga kelib TG va NG da o'rganilgan testlar orasida tajriba davomida eng kam nisbiy farq 5,46 % bo'lib.



I-rasm. Tajriba va nazorat guruh texnik – taktik ko'rsatkichlari o'rtacha qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o'sishlari.

Xulosa: pedagogik tajriba davomida o'rganilgan hamma testlar bo'yicha nazorat guruh sinalluvchilari natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlarining o'rtachasi 6,61 % ni tashkil etgan bo'lsa, TG da mazkur ko'rsatkich 12,84 % ni tashkil etdi. Bundan tashqari, guruhlardagi sinalluvchilar ko'rsatgan natijalarning tajriba davomida o'zgarishini statistik ishonchliligi NG ga nisbatan TG da ancha yuqori ahamiyatlilik darajasida statistik shonchli ekanligi aniqlandi. Bu faktlar esa tajriba guruhiga tadbiiq etilgan uchtalik sikl asosida rejalashtirilgan JT va TTT vositalarining nisbatini optimallashtirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish dasturining samaradorligi pedagogik tajriba davomida isbotlanganligini ko'rsatib turibdi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Akbarov A., Musaev B.B. Sport metrologiyasi (Darslik). - T., «Ta'faqkur qanot» - 2014, 424 b.
2. Go'furlov A.U. Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishi.: "Fan-sportga", T., 2016, № 4., B.21-25.
3. Ne'matov B.I., Bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash dinamikasi, Fan-sportga, 2018 g., №1, s.22-26.
4. Tangriev A.J., Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni o'yin mashqlari yordamida shakllantirishning afzalligi, Fan-sportga, 2019 y., s.11-15.

5. Холмуродов Л.З. Методы обучения технике тактическим характеристикам юных курашников на этапе начальной подготовки. Ж.: "Фан-спортга", 2016, №4, Т., б.29-31.
6. Юсупов К. Кураш халқаро кендалари, техника ва тактикаси /Ўқув. илмий-амалий кўллама. – Т., 2005. 48-52 б.

O'ZIGA HOS XUSUSIYATLARI	
Junayev K. MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK VOSITALARI NISBATINI OPTIMALLASHTIRISH	468
Xolmatov A., Tashnazarov D. KURASH MASHG'ULOTLARINI TASHKILLASHTIRISHDAGI MUAMMOLAR	472
Чанкаев У.А., Юсупова Р.Н., Сандмуратов С.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ У ПОДРОСТКОВ 10—11 ЛЕТ	473
Чинибаев Ж.Н. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ РИВОЖИДА УЗВИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ	475
Чинибаев Ж.Н. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШ МЕТОДИКАСИ	477
Шаймарданов Д.Б. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА АНЪАНАВИЙ ВА ОПТИМАЛЛАШТИРИЛГАН ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИККА ХОС ЮКЛАМАЛАР ХАЖМИНИ МАХСУС ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИГА ТАЪСИР ЭТИШ ДИНАМИКАСИ.	478
Чинибаев Ж.Н. СПОРТЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ	479
Журбина А., Шалунина В., Перминов М., Шакиржанова К. ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	481
Шарипова Ш., Аршкуллов Д. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИ СПОРТЧИЛАРДА ХАВОТИРЛИК ХОЛАТИ НАМОЁН БЎЛИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.	482
Шайхитов Р.С Турдибоев И.Х. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШДА ПЕДАГОГИК УСУЛЛАРНИ ҚЎЛЛАНИЛИШИ	484
Ermatov S.H.S. O'ZBEKISTONDA BOLALAR FUTBOLNI RIVOJLANTIRISH VA YOSH IQTIDORLARNI FUTBOLGA TANLAB OLISH MUAMMOLARI	486
Кулиев Р. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ САМБИСТОВ	489
Холдаров Ш.Г., Холдарова М.Г. УҚУВЧИЛАРДА «СПОРТ ФОРМАСИ» ТУШУНЧАСИ ВА УНИ ТАЪМИНЛАШ ЙЎЛЛАРИ	492
Сайдуллаев М., Жуманизов Р. ЎЗБЕКИСТОН ОФИР АТЛЕТИКА ТЕРМА ЖАМОАСИ ЎСМИРЛАР ЎРТАСИДА ЖАҲОН ЧЕМПИОНАТИ МУСОБАҚАЛАРИДА ЭРИШГАН НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ	494
Сайдуллаев М., Жуманизов Р. ОФИР АТЛЕТИКА БЎЙИЧА МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОА АЪЗОЛАРИНИНГ НУФУЗЛИ МУСОБАҚАЛАРДА ИШТИРОКИ ТАҲЛИЛИ	496
Хайитов Б.М. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ ТАЭКВОНДИСТОВ-ЮНОШЕЙ	503
Бабаев А. ОТДЫХ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТИ	506
Vabaev A.O. O'ZBEKISTONDA XOTIN KIZLAR SPORTNING RIVOJI	508
Давлатова А.Б. ЧУВСТВА РИТМА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХУДОЖНИЦ	510
Захриддинов А.Т., Баирбеков А.К. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	512