
**NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN
NAMED AFTER MIRZO ULUGBEK
FACULTY OF TAEKWONDO AND SPORT
ACTIVITIES**

PART- III



COLLECTION OF ARTICLES

**II-INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE “EDUCATION,
PERSONNEL TRAINING-APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE
FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PROBLEMS AND SOLUTIONS”**

TASHKENT

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА
ИМЕНИ МИРЗО УЛУГБЕКА
ФАКУЛЬТЕТ ТАЭКВОНДО И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СБОРНИК
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

ЧАСТЬ III

**2023 год
3-4 ноября**

ТАШКЕНТ – 2023

uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy - fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi[5].

Xulosa o'rnida yuqorida bayon etilgan ma'lumotlarga muvofiq shuni ta'kidlash joizki, shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiy taqiqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas'irlarga o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar ('motor' qobiliyat nishonalari) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmda anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida "motor nishonalar" organizmning moslashish o'zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajiratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son farmoni. Toshkent. 2018-yil 5-mart. (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018 y., 06/18/5368/0851-son).

2. Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S. "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – T.: 2015., 275-278 b.

3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild. T.: "ITA PRESS", 2015 -9 b.

4. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 yil. 55-60 betlar

5. P.Xodjayev, R.S.Salomov, I.A.Tursunaliyev "Bolalar sporti asoslari". O'quv qo'llanma. T.: 2021 y. 220-222 betlar.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР АСОСИДА КУЧ СИФАТЛАРИНИ МУСТАХКАМЛАШ

*Алимбоева Р.Д.
Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ доцент*

Аннотация: жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараёнинг ажралмас қисми эканлиги, ҳозирги кунинг мустақил ёшларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги. Саломатликни мустаҳкамлаш ва куч- қувватини янада фаоллаштиришга жисмоний тарбия ва спорт билан бирга бўлиш энг тўғри танлов эканлиги ҳақида маълумотлар берилган.

Annotation: the fact that instilling the skills of regular, independent physical education and sports is an integral part of the educational process, today's independent youth that physical exercises are of great importance in the training of strength qualities. Information is given that physical education and sports are the best choice for improving health and increasing strength.

Калим сўзлар: куч- қувват, мустаҳкам, куч, сифат, кўникма, даража, жараён, авлод, соғлом, бақувват.

Key words: strength, power, strength, quality, skill, degree, process, generation, healthy, energetic.

Ватанимиз Ўзбекистон Республикасини ҳозирда барча дунё давлатлари таниди чунки биз биламизки спортдаги кўплаб ютуқларимиз натижасидир. Юртбошимиз рахномолигида спорт ва жисмоний тарбияга катта эътибор қаратилиб барча спорт соҳасида меҳнат қилаётган спортчи ва мураббийларимиз халқ хизматида чин юракдан ишламоқдалар. Спортчиларимиз 2023 йил ҳолатини кўрадиган бўлсак дунё миқёсида ўтказилаётган барча спорт турлари бўйича терма жамоамиз қатнашиб ватанимиз шарафини мустаҳкам ҳимоя қилиб юқори натижалар билан ватанимизга шон- шуҳрат келтирмоқдалар. Бу халқимизга катта қувонч ва хурсандчилик келдиради. Шундай экан жисмоний тарбия ва спорт тараққиёт билан бирга ривожланиб бораётган соҳа десак муболаға бўлмайди.

Жисмоний тарбия шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жаҳон стандартларига мос бўлган рақобатбордош кадрлани тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт асосий воситадир, чунки “соғлом танда соғлом ақл” деган халқимизнинг ибратли сўзлари бунга ёрқин асосдир. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараёнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Спорт ҳозирги кунинг мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган бир даврни ўтказмоқда. Ёшларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги биз учун маълум. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига алоҳида эътибор қаратилган шундай экан ёшларимиз ҳам ўз

саломатлигини мустаҳкамлаш ва куч- қувватини янада фаоллаштиришга жисмоний тарбия ва спорт билан бирга бўлишга вақт ажратмоқдалар.

Статистик маълумотларга асосланган бўлса жисмоний тарбия ва спорт билан 1991 йилдан ҳозирги 2023 йил ҳисоби бўйича қариб 78% фоиз ҳалқимиз Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб келмоқда. Бу ҳалқимизнинг ўз наслининг саломатлик бўйича мустаҳкамлигини ҳамда узоқ умр кўриш даражасини оширишга ҳам бир эътибор ҳисобланади. Ҳозирда юқоридаги маълумотларга таяниб айтиш мумкинки узоқ умр кўриш даражаси 75 ёшдан 80 ёш ундан катталар ёшига тўғри келишлиги бу халқимизнинг узоқ умр кўриш даражасини ошганлигини билдиради.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида республикамызда кенг қўлланмиш ишлар олиб борилаётганлигини барчамиз гувоҳи бўлиб, бу ишларнинг ҳаммаси ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ўзбекистонимизнинг порлоқ келажагини ярата оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилгандир. Бундай ёшларни камол топтириш учун эса соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш, болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни таъминлаш ҳамда баркамол авлодни соғлом ва бақувват тарбиялашдан иборатдир. Шундай экан Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг зиммасига катта масъулият юклайди. Ёшларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган бўлиб, айниқса хотин-қизлар спортга катта эътибор қаратилган. Бунда “Соғлом онадан- соғлом фарзанд дунёга келади” “Соғлом ёшлар эса келажагимиз бунёдкорларидир” деган шиор билан мақсадли ҳаракатда амалий ишлар олиб борилмоқдан.

Жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш, дўстлик муносабатларини мустаҳкамлаш демакдир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Миромонович Мирзиёев 2019 йил 19 март куни 5-муҳим ташаббус ва бунда 2-чи муҳим ташаббус жисмоний тарбия ва спортга айнан бағишланган муҳим вазифалари белгиланди ҳамда 5-чи муҳим ташаббус эса яна хотин- қизларни иш билан таъминлаш яъни уларни фаровон яшашлиги учун тараққиёт билан бирга ривожланишини яна ҳам таъминлаш учундир. Хотин- қизларимиз қанчалик ақллий ва саломат бўлса давлат шунча мустаҳкамланади чунки хотин- қизларимиз авлодимиз давомчилари, тарбиячилари деймиз доим. Шу жойда яна айтиш ўринли бўлади шунингдек Ҳаракатлар стратегиясидан- тараққиёт стратегияси сари белгиланган

асосий йўналишларнинг 4 чисида ҳам “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соғлом турмуш тарзини қарор топтириш” вазифаси алоҳида белгиланган. Ушбу вазифаларни амалга оширишда барча шароитларни муҳтарам Президентимиз раҳнамолигида шарт- шароитларнинг яратилиши барча ёшларни беҳат қувонтирмоқда. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар ёш спортчиларнинг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида ўрни бекиёсдир. Ёш спортчиларда кўп жиҳатдан амалий машғулотлар жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазифаларга боғлиқ. Шуғулланувчиларнинг келажақдаги жисмоний ва ахлоқий асослари такомиллашади. Шунини қайд этиш керакки, амалий машғулотларда куч сифатларни мустаҳкамлаш биринчи муҳим вазифадир. Шунинг учун улар шуғулланувчиларга жисмоний машқларни таъсири энг универсал восита деб тан олинган.

Мураббийларнинг биринчи даражали вазифаси куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантириш. Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган.

Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, мураббий, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин. Шунингдек Жисмоний тарбия ўқитувчисининг кенг қамровли билими ва врач билан маслаҳатлашган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларини жисмоний ривожланганлик ҳолатини назоратдан ўтказиш аниқса жуда муҳим. Жисмонан гармоник ривожланган шахсни тарбиялаш давримизнинг асосий вазифаларидан биридир.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни жисмоний ривожланишни текшириш усулларида сомотоскопия ва антропометрия усуллари кўлашни кўриб чиқамиз.

Спорт билан шуғулланувчиларнинг тиббий кўригида, уларнинг жисмоний ривожланиши ва тана тузилишининг хусусиятларини текшириш муҳим аҳамиятга эга.

Одам организмнинг жисмоний ривожланиши бу- организмнинг морфологик ва функционал хусусиятларнинг йиғиндиси ҳисобланади ва биологик, паспорт ёшининг бир-бирига нисбатан ўхшаш томонлари билан, унинг жисмоний куч ва ишининг тўлиқлигини белгилайди. Шифокор, жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббий, спорт билан шуғулланганларни жисмоний ривожланишни текшириш ва баҳолашни билиши шарт. Саломатлик ҳолати ва одамнинг жисмоний ривожланишнинг даражаси- бу шундай омиллардан бири бўлиб, одамнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш хусусиятларини

ифодалаб беради. Тана тузилиши ва таянч-ҳаракат аппаратининг ҳолати- шахсни қайси спорт тури билан шуғулланиши мумкинлигини, танлашда асосий кўрсаткичлардан бири ҳисобланади. Одамнинг жисмоний ривожланиши ҳаёт давомида ўзгаради. Жисмоний ривожланишнинг асосий ўзгариши болалик, балоғат ва ўсмирлик даврларда асосан 18 ёшгача намоён бўлади.

• Жисмоний ривожланишнинг ўзгаришига 3 асосий таъсиротлардан иборат

- Эндоген (ички) таъсиротлар, авлодаги хусусиятлари маълумотлари
- Атроф - муҳит ёки табиатнинг асосий воситалари
- Ижтимоий-иқтисодий таъсиротлар (кун режими, овқатланиш тартиби, меҳнат фаолияти, маънавий етуклиги)

Спортчиларнинг жисмоний ривожланишни ва тана тузилишини текширишда, уларнинг асосий морфологик (тузилиши, пропорциясини) ва функционал хусусиятларини аниқлаб беради.

Жисмоний ривожланишни спортчиларда такрорий текширишларда уларнинг организмга жисмоний юкламаларнинг таъсирини қандай даражада бўлганлигини аниқлаб беради. Текширишлар натижаларига қараб, танлашда спорт мутахассислигини ва машғулотларнинг тўғри тақсимланишига аҳамият берилади.

- Жисмоний ривожланишни текшириш усулларига
- Соматоскопия (ташқи кўрик)
- Антропометрия (тана ўлчамларини ўлчаш)
- Жисмоний машқлар бажариш билан аниқлаш
- Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи шахснинг ҳаракатлар фаоллигини назоратдан ўтказиб сўнг белгиланган назорат ҳулосасига асосланиб машғулотларни ташкил этиш ҳар икки томон учун фойдалидир. Юқоридаги маълумотларга асосан назорат турлари бўйича демак;

-соматоскопия- ташқи кўрик ёрдамида тана ўлчамларнинг муносиблиги, тана тузилишнинг конституционал турлари, қадди-қомат ва таянч- ҳаракат тизимларидир.

-антропометрия (тана ўлчамларини ўлчаш)қўл, кўкрак қафас, ўпканинг нафас ҳаракатдаги ҳолатлари, оёқ бўлимининг маълумотлари муҳим

-шунингдек жисмоний машқлар бажариш билан аниқлаш масалан; кўшимча юкламалар беришда ҳар қайси функционал синама (20 марта ўтириб туриш, бир жойда 15 сония давомида максимал темпда югуриш) қўлланиши мумкин. Бу синамалар ўтказишда фақат битта талаб бор – юкламалар миқдори тўғри бўлиш керак. Кўшимча жисмоний юкламалар кўпинча машғулотлар олдиндан бажарилади ва машғулотлардан 10-20 мин ўтгач. Синамага бўлган жавоб реакциялар пульс ва артериал қон босим ўзгариши ва тикланишига асосланиб баҳоланади. Кўшимча юклама бериш тестида бўлган жавоб реакцияларнинг учта варианты ажратилади.Биринчи варианты: машғулотдан

олдинги кўшимча юкламага бўлган жавоб реакцияси машғулотдан кейин ўтказилаган кўшимча юкламага жавоб реакциясидан кам фарқланиши билан характерланади. Фақат пульс ва артериал қон босим тикланиш даврида ўзгариш мумкин. Умуман олганда, бундай жавоб реакцияси спортчининг жисмоний машқлардан кейин функционал ҳолати ўзгармаганлигини ифодалайди. Кўшимча юкламага жавоб реакциясини иккинчи варианты спортчиларни функционал ҳолатининг ёмонлашишини ифодалайди. Машғулотдан кейин кўшимча юкламага бўлган пульснинг жавоб реакциясига нисбатан анча ўзгаради, артериал қон босим эса унча ўзгармайди (қайчи феномени). Пульс артериал қон босимнинг тиклаш даври чўзилади. Бундай жавоб реакцияси шуғулланувчининг тайёргарлиги паст бўлса, ҳаддан ташқари катта жисмоний машқдан сўнг ўта чарчаш ҳолида рўй бериши мумкин. Учинчи вариантда кўшимча юкламага мосланиш яна ҳам ёмонлашади. Чидамлилиқ сифатини ривожлантирувчи спорт турларига гипотоник ва дистоник жавоб реакциялар рўй беради. Тезкор куч сифатларини ривожлантирувчи спорт турлари эса гипертоник, гипотоник, дистоник реакциялар рўй беради. Тикланиш давлари анча чўзилади. Бундай жавоб реакция спортчи функционал ҳолатини ёмонлашганлиги ифодалайди. Сабаби тайёргарлиги етарли даражада эмас. Шиддатли машқ бажаришда рўй берган учта чарчаш ҳолати деб баҳоланади.

Машқларга мосланиши пульсни, нафас олиш частотасини, артериал қон босимнинг ўзгаришларига ва тикланиш даврига асосланиб баҳоланади. Мосланиш яхши даражада бўлса, жавоб реакция кўзатилади, дам олиш даврида ҳамма кўрсаткичлар тез тикланади, махсус кўрсаткичлари галдан-галга мустахкамланади.

Ёмон мосланишда атипик реакция рўй бериши мумкин. Такрорий машқларга 5 вариант жавоб реакциялари кўзатилади.

Биринчи вариант: спорт натижалари баланд ва турғун, машқларга мосланиш яхши дам олиш давларда тез тикланади. Бундай жавоб реакция махсус тайёргарлиги баландлигини ифодалайди.

Иккинчи вариант: махсус натижалари ва мосланиши ўрта даражада. Бу вариант қоникарли чиникишни ифодалайди.

Учинчи вариант: махсус натижалар дам кўтарилади, дам пасаяди. Юрак қон томир тизимининг кўрсаткичлари шу билан бирга ўзгаради. Керакли вақт давомида спортчи организми функциялари берилган юкаламаларни қабул этиши пасайди. шуғулланувчининг ҳаракат фаоллигини тушишига ва толиқишига сабачи бўлади. Бу ҳол жисмоний тайёргарлигининг етарли даражада эмаслигини ифодалайди.

Тўртинчи вариант: Кетма-кет махсус натижалари ва машқларга мосланиши ёмонлашади. Дам олиш интервалларида тикланмайди. Бундай вариант жисмоний тайёргарлиги паст спортчиларда учрайди ва бунда албатта

тананинг тикланиш ҳолатини аниқлаб секин асталик билан машқларнинг энг соддаларидан мослаштирилган ва ҳаракат фаоллиги учун зарур машқлар мажмуасини тузиб шуғулланувчи билан махсус шуғулланишни ўтказиш ўринли. Бунада шуғулланувчи ўзида тикланувчи машқларни ўзлаштириб тананинг мустахкамланиш вақтини меъёри асосида тикланиш ҳолатига ўтиб олади.

Бешинчи вариант: натижалари кетма- кетлик ҳолати асосида сақланади, мосланиш кўрсаткичлари яхшиланиш даражаси кўтарилади. Бундай вариант спорчининг етарли даражада чиникмаганлигини ифодалайди ва тананинг ҳаракат фаоллиги аста кўтарилади.

Такрорий юкламалар синамалари машғулот жараёнининг тўғри уюштирилишини баҳолашга ёрдам беради. Жисмоний машқларни ўтказиш албатта барча шуғулланувчиларнинг тана тузилиши ва тананинг иш коффецентининг кўтарилиш ҳолатига боғлиқ бўлади. Албатта шуғулланувчиларнинг тиббий назоратдан ўтиши бу жуда муҳимдир мураббийнинг ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг иш фаолиятини янада фаоллаштиришга имкон беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1.Аминов В. Соғлом турмуш тарзи – инсон омилини кучайтириш гарови. – Т.: Тиббиёт, 1999, ўқув қўлланма

2.Махкамджанов К.М. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”.- Т.:2008, дарслик

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ

Давидов Б.Б.

НУУЗ им. Мирзо Улугбека

Annotatsiya: Maqolada futbol maktablarida tarbiyaviy ishlar, murabbiy tarbiyaviy ish rejasini tuzilishi, uning asosiy vositalari va shakllari o‘quv va o‘quv mashg‘ulotlari davomida o‘quv faoliyati diagnostik taxlil qilingan.

Аннотация: В статье диагностически анализируются воспитательная работа в футбольных школах, структура плана воспитательной работы тренера, ее основные инструменты и формы, воспитательная деятельность во время тренировок и тренировочных занятий.

Kalit so‘zlar: futbol, tarbiyaviy ishlar, murabbiy, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni

Ключевые слова: футбол, воспитательная работа, тренер, тренировочный процесс.

<i>Xujomov B.X.</i>	FUTBOL MURABBIYLIGI PEDAGOGIKASIGA TA'SIR QILISH: ANIQLANGAN EHTIYOJLAR	60
<i>Khujomov B.Kh.</i>	PERSONALITY PROFESSIONAL ADAPTATION IN SPORT	64
<i>Shamuratov A.B.</i>	JISMONIY TARBIYA DARSİ TAJRIBASIDA: FUTBOLDAGI TANQIDIY TAHMINLAR HAMDA PEDAGOGİK YONDASHISH TUSHUNCHALARI	68
СЕКЦИЯ 2: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ВОПРОСЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ		
<i>Abdualilov M.M.</i>	FIFANING FUTBOL MAYDONLARIGA QO'YILADIGAN TALABLARI	73
<i>Abdualilov M.M.</i>	ZAMONAVIY FUTBOL NAZARIYASINI O'QITISH PEDAGOGIKASI FUTBOL KLUBLARINI O'QITISH TAMOIILLARI VA O'QITISH METODIKASI	77
<i>Абдурахманова А.А.</i>	ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	84
<i>Azamova Sh.</i>	MASHG'ULOTLAR DAVOMIDA YOSH TAEKVONDOCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHGA QO'YILADIGAN VAZIFALAR	88
<i>Алимбоева Р.Д.</i>	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР АСОСИДА КУЧ СИФАТЛАРИНИ МУСТАХКАМЛАШ	91
<i>Давидов Б.Б.</i>	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ	97
<i>Эрназарова Д.Э.</i>	УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА МАКТАБ ЎҚУВЧИ - ҚИЗЛАРИНИ СПОРТ ТУРЛАРИГА ЛАЁҚАТЛИЛИГИНИ АНИҚЛАШ УСЛУБЛАРИ	100
<i>Ibragimov S.A.</i>	FUTBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI	102
<i>Ibragimov S.</i>	YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI VA NAZORAT QILISH USULLARI	106
<i>Ibragimov S.</i>	15-16 YOSHLI DARVOZABONLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	109
<i>Iminova Z.B.</i>	SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI DZYUDACHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI BOSHQARISH TEXNOLOGIYASI	116
<i>Ismoilov G', Tursunbayev H., G'aniyev E.</i>	14 YOSHLI KIKBOKSCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI	121
<i>Kadirov A.A., Isroilova M.U.</i>	MAKTAB O'QUVCHILARINING FUTBOL SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI VA JISMONIY QOBILIYATLARINI	127