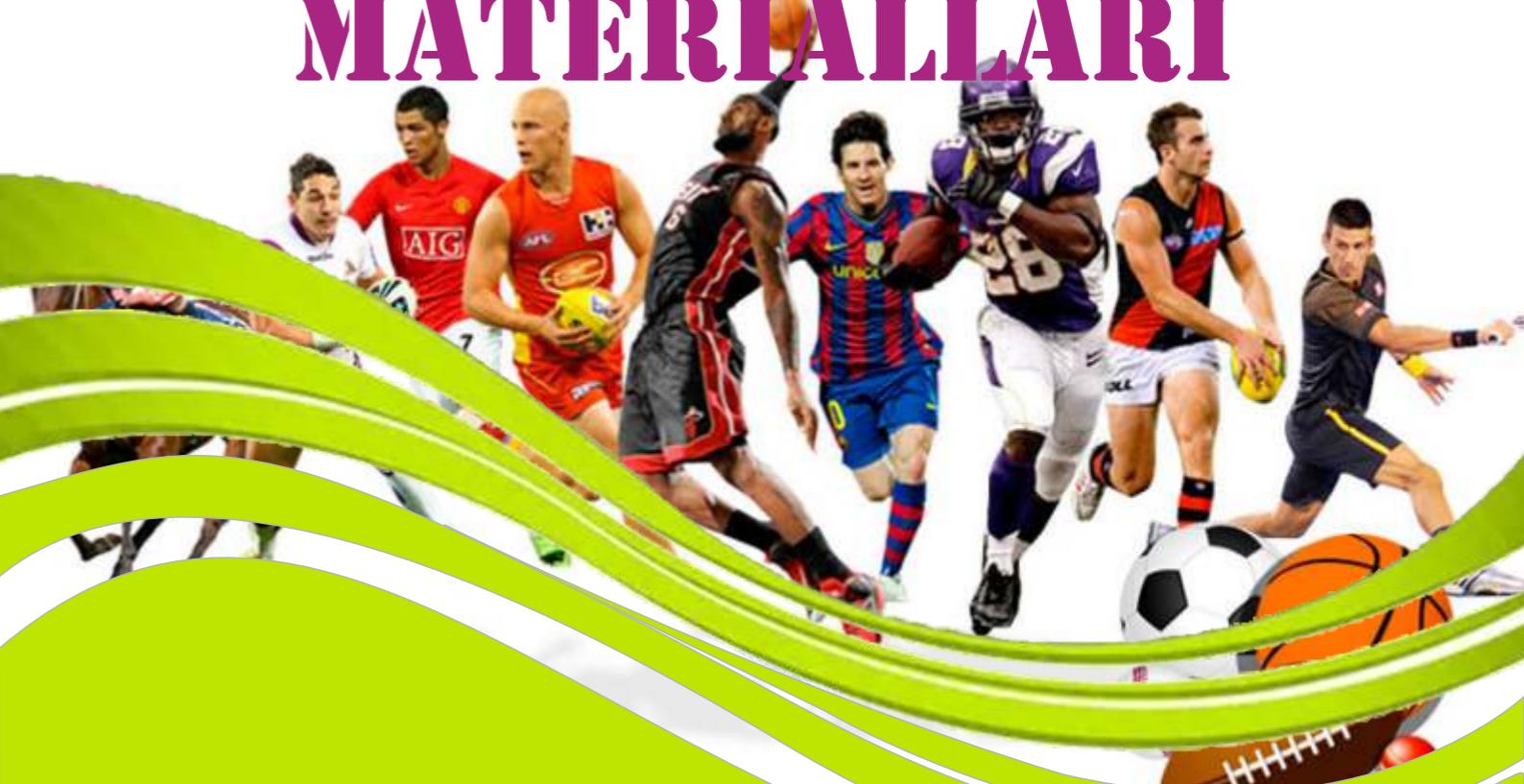




**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR”**

xalqaro ilmiy-amaliy anjuman

MATERIALLARI



2022 yil 29 aprel

Buxoro

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**"HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR"**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND
SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagи 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **202 yil 28-29 aprel** kunlari **“Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar”** mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiysi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi: DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlар va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma’murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a’zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi mudiri, a’zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri, a’zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a’zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a’zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a’zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a’zo
11	F.B.Muzaffarov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a’zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, a’zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, kotib

II TASHKILIY QO‘MITA

1	B.B.Ma’murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a’zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a’zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektori, a’zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a’zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi mudiri, a’zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri, a’zo
7	Q.P.Arslonov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a’zo
8	G.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a’zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti, a’zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi” dotsenti, a’zo
11	O.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi” dotsenti, a’zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi” katta o‘qituvchisi, a’zo

Barcha ma’ruza tezislari (maqlolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobjiy o‘tgan ma’ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma’ruza tezislardan berilgan ma’lumot uchun mualliflarning o‘zлari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kunidan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqlolalar) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref DOI](#) raqam beriladi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma’ruza tezislari (maqlolalar) bilan qatnashadi

Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице №1 приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки, на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для этапа начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.¹

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Литература.

1. Каюмов, Д.Д. Программа учебно-тренировочной работы по футболу в спортивных школах. / Л.П. Файзуллаева. – Казань., 2001. г – 12-20 с.
2. Фомина, А.Б. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. / В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина.– М., 1998. г – 86 с.
3. Чанади, А. Футбол – техника. / А. Чанади. – М., 1995.г
4. Акимова, Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. / Л.А. Акимова.- Оренбург. 2007.г
5. Немов Р. Психология. М., Т 1-2, 1996.г.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ

10.53885/edinstres.2022.43.80.022

Р.Х. Кадиров

Доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к.п.н.

У.Р. Хайдаров

Магистрант БГУ

Аннотация: в данной статье проанализирован уровень физической подготовленности у легкоатлетов спринтеров. Рассматривается применения специальных упражнений в

¹ Каюмов Д.Д. Программа учебно-тренировочной работы по футболу в спортивных школах. Файзуллаева. – Казань., 2001 г – 12 – 20 с.

Л.П.

тренировочном процессе влияющие на техническую подготовленность скоростных качеств. Отражены результаты исследования и изучена динамика изменений результатов по основным показателям.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, скоростные качества, достоверность статистического различия.

Аннотация: Ушбу экспериментал тадқиқот ўкув машғулот гурухи спринтерларининг спорт машғулотларига тайёргарлик ихтисослиги босқичида, тезлик қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган. Спринтерларларнинг ўкув-машғулот жараёнида маҳсус машқлардан фойдаланиш орқали тезлик сифатларига ижобий таъсири этувчи техник тайёргарликни ошириш методикаси ва тадқиқот кўрсаткичлари бўйича асосий натижалар ўзгариши ўрганилган.

Калит сўзлар: Жисмоний тайёргарлик, маҳсус жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тезкорлик қобилияти, статистик фарқ ишончлиги.

В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ, научно обоснованных методик и технология в сфере спортивной подготовки молодежи, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов [1].

Актуальность. Для дальнейшего развития легкой атлетики все большее значение придается поиску новых, более эффективных, средств и методов подготовки спортивного резерва, обосновывается необходимость широкого использования на различных этапах становления спортивного мастерства теоретико-методических положений, индивидуализация тренировочного процесса [3].

В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой конституционный подход для работы с детскими командами. Вырисовывается новая концепция однотипности ответных реакций на физические нагрузки у детей, объединенные габариты и компонентным варьированием их соматических показателей [2,4,5].

Особое внимание надо уделять специальной физической подготовки легкоатлетов в спринтерском беге с учетом их технических особенностей. Поэтому проблема легкоатлетов, специализирующихся в спринте является актуальной.

Цель: исследования эффективности улучшения техники бега на результативность скоростных качеств спринтеров, в соревновательных дисциплинах.

Методы исследования. В процессе исследования анализировались и обобщались данные научно-методической литературы, методы тестирования и метод математическо-статистического вычисления.

С помощью принятия контрольных измерений (скорости и скоростно-силовых качеств) проводилась оценка физического развития юношей 15-17 лет. В ходе физического развития юношей были получены данные по следующим показателям: бег на 60, 100 метров, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки вверх.

Для решения задач исследования нами был организован и проведен педагогический эксперимент в течении сентябрь 2020г.- февраль 2021 года на базе БКОР г. Бухара. В исследовании приняли участие 11 спортсменов (юноши) учебно-тренировочной группы третьего года обучения 15-17 лет.

В начале эксперимента основные средства были направлены на развитие специальной физической подготовленности.

Объем и содержание учебно-тренировочных занятий определялись типовой программой КОР в соответствии с этапом подготовки. Для третьего года обучения объем учебно-тренировочных занятий составил 10 учебно-тренировочных занятий с общей нагрузкой 20 часов в неделю (Таблица 1).

Таблица 1.
Объём учебно-тренировочных занятий спринтеров

№	Наименование деятельности	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20
4	Тактико-техническая подготовка	30	30	30	30	30	30
5	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2

В современной практике широко применяется инновационные беговые упражнения такие как: A-skip, B-skip, C-skip, D-skip, E-skip. Которые развивают и совершенствуют современную технику бега а именно спринтерского. Стоит заметить, что по сравнению с ранней техникой и поздней техникой есть некоторые различия. В поздней технике постановка стопы является ключевым элементом в работе ног.

Результаты исследования. Содержание тренировочного процесса легкоатлетов в спринтерском беге способствовала существенному развитию таких показателей физического развития, как в скорости, так и в силе; оказала повышение на физическую подготовленность: бег на 60, 100, метров, прыжки в длину с места, прыжки тройным с места, прыжки вверх (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности спринтеров

№	Единицы измерения и принятые контрольные тесты	В начале эксперимента n=11		В конце эксперимента n=11		Разница	%	Достоверность различия
		$\bar{X} \pm \Omega$	V%	$\bar{X} \pm \Omega$	V%			
1	Бег на 60 метров	8,218±0,715	8,70	7,836±0,727	9,3	0,1	1,2	t=2,2 P > 0,05
2	Бег на 100 м	14,0 ±1,28	9,14	13,1±0,9	6,9	0,9	6,9	t=3,7 P > 0,01
3	Прыжки в длину с места	207,5±19,96	9,62	218,7±19,56	8,9	11,2	-5	t=2,4 P > 0,05
4	Тройной прыжок с места	613,8±63,69	10,38	636±65,33	10,3	17,8	-3,5	t=1,4 P < 0,05
5	Прыжок вверх	47,5±5,84	12,28	52,5±6,07	11,6	5	-9	t=3,5 P > 0,01

Средний показатель бега на 60 метров в начале эксперимента 8,218±0,715сек., а в конце эксперимента 7,836±0,727 сек. (t=2,2;P>0,05).

Показатели бега на 100 метров в начале эксперимента составил 14,0 ±1,28 сек., а в конце эксперимента 13,073±0,896сек.(t=3,7;P>0,05).

Показатели прыжков в длину с места в начале эксперимента 207,5±19,96 см., а в конце эксперимента 218,7±19,56 см. (t=2,4;P>0,05).

Показатели прыжков тройным с места в начале эксперимента 620,6±68,18 см., а в конце эксперимента 636±65,3 см. (t=1,4;P>0,05).

Прыжки вверх в начале эксперимента 47,5±5,84 см., а в конце эксперимента 52,5±6,07 см. (t=3,5;P>0,05).

Вывод и результаты исследования. Сравнительный анализ изменения технической подготовленности в эксперименте позволил установить, что в течении всего времени наблюдался прирост силовых и скоростных показателей у испытуемых. В связи с этим можно сделать заключение что предложенный набор упражнений подобран верно, и действительно правильная постановка стопы благоприятно влияет на увеличение скорости спринтера.

Список использованной литературы:

1. Мирзиёев Ш.М. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 URL: <https://lex.uz/docs/4711329>
2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / Наука в олимпийском спорте №1, 2014.
3. Khamidovich KR. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS AKTIVITIES IN UNIVERSITIES // Конференции. – 2020.
URL: <http://journals.e-science.uz/index.php/conferences/issue/view/10> javascript :void
4. Маркин М.О. диссертация Повышение эффективности стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов. / тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук
URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-effektivnosti-startovykh-deistvii-begunov-sprinteroval-massovyykh-razryadov>
5. Реутова О.В. Григорьева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1(22).
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

10.53885/edinres.2022.91.84.023

Ш.Н.Кодиров

Преподаватель,

Бухарского государственного университета

М.Рамазонова

Студентка 1го курса

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические методы регуляции технико-тактических действий волейболистов. Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления. С ним связана способность игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования морально-волевых качеств личности волейболистов и их проявление находятся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры.

Ключевые слова: психологические методы, волейболист, спортсмен, спорт, тактическое мышление.

Annotation. This article examines the psychological methods of regulation of technical and tactical actions of volleyball players. The most important element of the activity of athletes in playing sports is the solution to the problem of tactical thinking. Associated with it is the player's ability to quickly and correctly navigate the environment, process information during competitions, and make optimal decisions. The most important factor in the development of personality is self-education, the organization of which should be directed by a coach. The peculiarities of the formation of moral and volitional qualities of the personality of volleyball players and their manifestation are in close connection with the specificity of volleyball - the collective nature of the game.

Key words: psychological methods, volleyball player, athlete, sport, tactical thinking.

Успешность деятельности отдельных игроков а также и команд в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов)

Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich, Namozov Sherzod Nasimovich. TALABALAR JISMONIY TARBIYASIDA KOMPONENTLI MOTIVATSIYALAR	275
Abdualimov Elnur, Shaxriddinova L.N. FUTBOL O'YINIDA TO'PNI KIRITISH TEKNIKA VA TAKTIKALARINI RIVOJLANTISH ASOSLARI	277
Karimov Quvondiq Xoliqul o'g'li, Nurullayev A.Q. BASKETBOL SPORT TURIDA SPORTCHILARNING JAROHATLANISHI VA OLDINI OLISH TURLARI	280
Oblayev Shaxzod Shamsiddin o'g'li, Z.B.Boltayev. VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK HARAKATGA DASTLABKI O'RGATISHNING MOHIYATI.....	283
Utepbergenov Amangeldi Qutlimuratovich, Sadiq Kayarov. KURASH SPORTIDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING MAQSADI VA VAZIFALARI.....	285
G.K.Zaripova, A. И. Хикматов. ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ НАЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРУДОВ НАШИХ ВЕЛИКИХ УЧЁНЫХ.....	288
Губарева Наталья Владимировна, Особенности системы отбора талантливых спортсменов среди студентов института физической культуры и спорта	292
Izrailbekova M.R. 5-8 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLAR MASHG'ULOTINING MAZMUNI VA TUZILISHI	294
Нарзуллаев Фаррух Ашрапович, Давронова Шахина. КОНКРЕТНЫЕ СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА В ИГРУ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	297
Оздаева Виктория Руслановна, Оздаев Геланий Русланович. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ВСТРЕЧ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ	298
Варкулевич Максим Борисович, Серебряков Владимир Владимирович. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК	301
Рузметов Расул Тангирберганович, Рузметов Азизбек Тангирберганович. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.	303
Р.Х. Кадиров, У.Р. Хайдаров. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНИСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ	306
Ш.Н.Кодиров, М.Рамазонова. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	309
Sayfutdinov Umar Tojiddinovich. BOKSDA KUCHNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI	312
Nosirov Ergash Sharopovich, JISMONIY YUKLAMALARNI O'LCHASH USLUBLARI.	315
Гончарова Ольга Викторовна, ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	318
Керимов Ф.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ В СПОРТЕ.....	320
Курбонов Х., Юсупова Умида Яхёевна. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ СИФАТ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИНГ ЎРНИ	323
Галкина Ольга Дмитриевна, Костенок Павел Иванович, МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	325
Алексеенко А.А., Иванова М.М. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХА ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ .	328
Иванова М.М. , Матвейчук Н.С., Шнайдер М.С., Босак Д.В., ПЕРЕЖИВАНИЕ СПОРТСМЕНА МИ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ.....	330
Шукрова С.С., Пулатова М.Д. ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИГИНИ ОШИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИ	332
Шукрова С.С., Адилбеков Т.Т. ИССИҚ ИҚЛИМ ШАРОИТИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИ СУВ ИЧИШ РЕЖИМИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	333
Abdurahmonov Jahongir Saidazim o'g'li, Xoltursunova Gulshan Muxamatalli kizi, Yunusov G'ayrat Arapboy o'g'li. ESHKAK ESHISHUVCHILARNI SPORTGA TANLASH.....	335
Ziyamuxamedova Saboxat Abdullaevna. JISMONIY MASHQLANISH TA'SIRIDA SPORTCHILARDAGARMONLAR VA MAKROELEMENTLARNING O'ZGARISH MEXANIZIMLARI	336
Кириенкова Наталья Витальевна, Иванченко Людмила Витальевна, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	338

Ikromov I.I. , Tojiboeva G.X. TAEKVONDOCHILARNING HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTRISHDA MUVOZANAT SAQLASH BARQARORLIGINING AHAMIYATI.....	341
Xasanov A.T. , Sulaymonov J.S. VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKSIYASI ISHINI TASHKIL ETISHNING DOLZARB MASALALARI.....	343
Qurbanov G.R. , Rejapov O.G. YOSH VOLEYBOLCHILarda CHAQQONLIKNI TARBIYALASHDA MOSLASHTIRILGAN O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI	345
Yusupov T.T. , Nishanbaev S.O. YILLIK SIKLDA BOKSCHILARNI TAYYORLASHNI REJALASHTIRISHNING XUSUSIYATLARI	346
Xasanov A.T. , Xakimov Q.M. FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUCHLLILIK SIFATLARI DARAJASINI O'YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA'SIRI.....	348
Botirov B.M. , Anvarov D.M. YOSH SUZUVCHILAR CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	350
Madaminov O.N. , Axmadalieva M.I. VOLEYBOLCHI QIZLARNI ISH QOBILIYATLARINI OSHIRISH VOSITALARI.....	352
Усманов Кабилжон Камилович, Мяхкова Нина Ивановна. ПУТИ КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНО-ТОНИЧЕСКИХ АСИММЕТРИЙ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ	354
Сафарова Дильбар Джамаловна, Ядгаров Боҳадир Жуматович. СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – БЕГУНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИСТАНЦИОННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	356
Сафарова Д.Д., Намозова Г.И., Иброхимова Н.А. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	359
UMAROV D.Kh., ANALYSIS OF GYMNASTS TRAINING LOAD 14-16 years old	362
Xasanov A.T. PhD, Muxamedov M.M. VOLEYBOLCHILarda MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI	364
O`roqova S. YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI	366
Бердиев Жамшид Баҳриддиновиҷ, Маъмуроў Баҳодир Баҳшуллоевиҷ, Жисмоний тарбия дарсларида замонавий аҳборот коммуникацион технологиялардан фойдаланиш	367
Ибрагимов Мироншоҳ, БОКСЧИ-ЁШЛАРНИ САМАРАЛИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЙЎЛЛАРИ	369
Шиян Виктор Владимирович. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ДАННЫХ СПОРТИВНОЙ НАУКИ	370
Абдурахимова Анабоим Дадаш кизи, Серебряков Владимир Владимирович. Функциональное состояние боксеров 14-15 лет под влиянием тренировочных нагрузок.....	372
Қ.П.Арслонов, О.О.Фозилов. МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ТУТГАН ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	374
Ахмедов Низом Иззатович. ФУТБОЛ ЎЙИНИДА ДАРВОЗАБОНЛАРИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	376
Raximova Moxlaroyim. KURASHCHILARNING JAROHATIDAN SO'NG TIKLANISH SAMARADORLIGI.....	378
Q.P.Arslonov, O.O.Fozilov. MILLIY KURASH TURLARI VA UNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI.....	379
Ф.Б.Музафарова. ТАЪЛИМДА КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ЁНДАШУВ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ САМАРАЛИ ИЖТИМОИЙЛАШУВИ КАФОЛАТИ СИФАТИДА	381
X.X.Nazarov. JAMOAT TARAQQIYOTI VA IJTIMOIY-IQTISODIY ISHLAB CHIQARISH JARAYONLARIDA JISMONIY TARBIYANING MOHIYATI	384

4-sho'ba: O'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quv jarayonini loyihalash..... 387