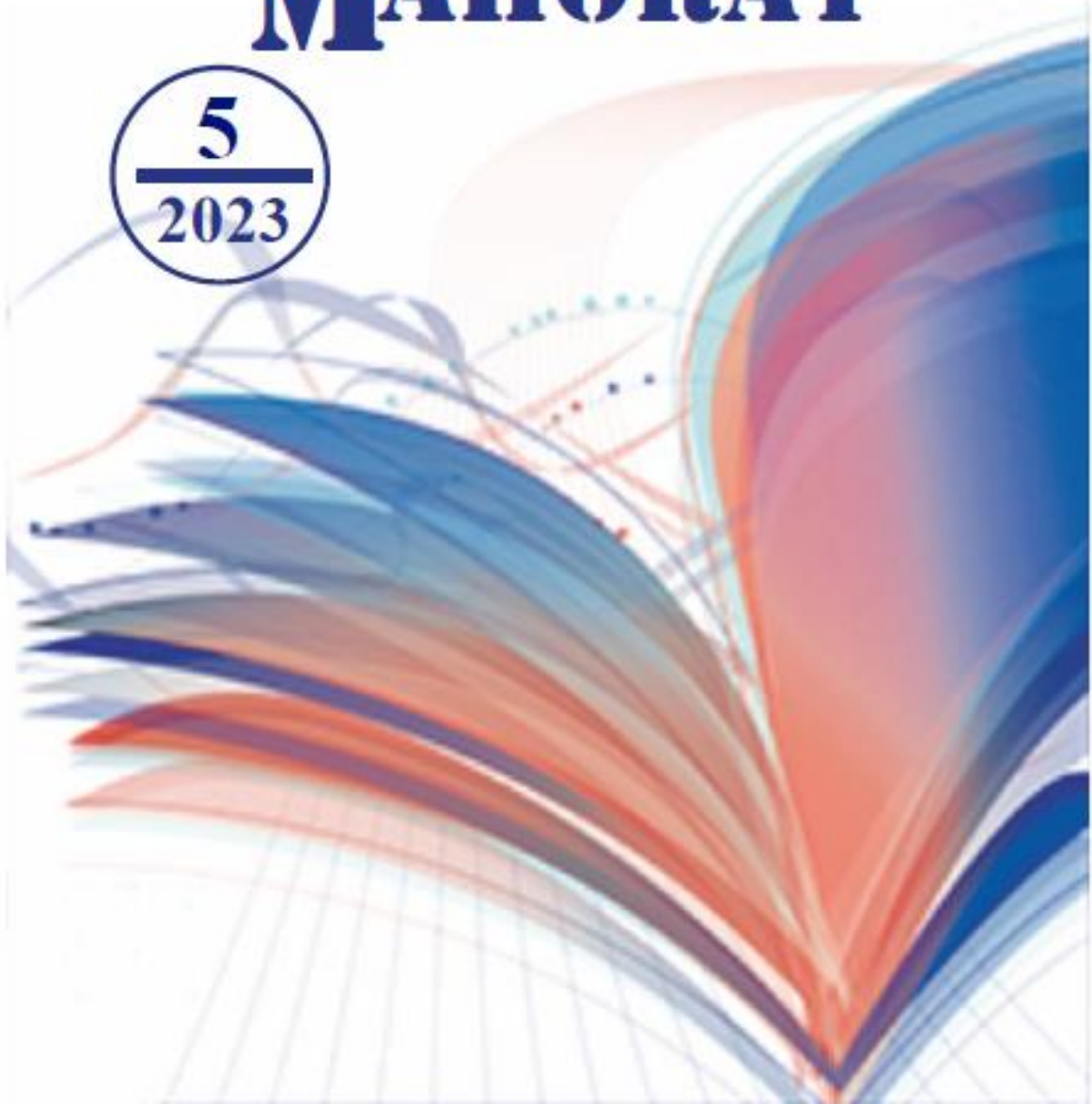


# **PEDAGOGIK MAHORAT**

**5**  
**2023**





**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛДАГИ  
АНТРОПОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРНИНГ ТАХЛИЛ ҚИЛИШ**

*Ибрагимов Манучехр Бахтиёрович,  
Бухоро давлат университети  
“Спорт фаолияти” кафедраси доценти,  
п.ф.б.ф.д. (PhD)*



*Баротов Қобил Бемимович,  
Туркистон янги инновациялар университети  
1-босқич магистранти*

*Ушбу мақола “Бухоро-В” жамоаси 22 та юқори малакали аёл футболчиларининг йиллик цикл босқичларидаги тайёргарлик жараёнида антропометрик кўрсаткичлари: бўйи, вазни, ёши, мушаклари, организмдаги ёғи тахлили олиб борилган.*

*Калим сўзлар: юқори малакали, йиллик цикл, машғулот юкласи, тайёргарлик, мусобақа, антропометрик кўрсаткич.*

**АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ**

*В данной статье проанализированы антропометрические показатели команды “Бухара-В”: рост, вес, возраст, мышцы, жировые отложения 22-х высококвалифицированных женщин-футболисток в процессе подготовки на этапах годового цикла.*

*Ключевые слова: высококвалифицированный, годовой цикл, тренировочная нагрузка, подготовка, соревнования, антропометрические показатели.*

**ANALYSIS OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL  
PLAYERS IN THE ANNUAL CYCLE**

*This article is an analysis of the height, weight, age, muscles, body fat of 22 highly qualified women players of the “Bukhara-W” team in the preparation of their annual cycle stages.*

*Keywords: highly qualified, annual cycle, training load, preparation, competition, anthropometric indicator.*

**Қириш.** Бугунги кунда юқори малакали футболчиларни тайёрлаш энг устувор йўналишлардан бирига айланмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубияти соҳасидаги етакчи олимларнинг тадқиқот ишларида спортчиларнинг йиллик машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш кераклиги таъкидланмоқда. Бизнинг фикримизча, футболчи аёлларнинг машғулот юкламаларини ҳар томонлама тўғри ташкил этишда унинг педагогик томонларини инобатга олган ҳолда мусобақаларга тайёргарлик жараёнида юкламаларни режалаштириш юзасидан тадқиқотлар олиб бориш зарур. Бундан келиб чиққан ҳолда етакчи қорикий мамлакатларда йиллик тайёргарлик циклида футболчиларнинг функционал, жисмоний ва техник-тактик тайёргарликларини такомиллаштириш бўйича гуруҳли ва индивидуал машғулот дастурларини ишлаб чиқиш зарурияти юзага келмоқда.

Республикамызда юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш ва саралаш (селекция) тизимини янада такомиллаштириш, футбол бўйича спорт мактаблари фаолиятини янги босқичга кўтариш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш ва уларни моддий рағбатлантириш тизимини яхшилаш, ўтказилмаётган мусобақалар савиясини юксалтиришда кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. “Футболни оммавийлаштириш ва ҳар томонлама ривожлантириш мақсадида туман (шаҳар) болалар-ўсмирлар спорт мактабларида аёллар футбол, футзал (мини-футбол) ва соҳил футбол гуруҳларини ташкил қилиш, улар ўртасида мунтазам равишда мусобақаларни ўтказиш”<sup>1</sup> белгиланган вазифаларни

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-3887-сон Фармони. lex.uz

амалга ошириш мақсадида кизлар ўртасида U-14, U-16 Ўзбекистон чемпионатлари мунтазам равишда ўтказилмоқда. Аёл футболчиларнинг мажус жисмоний тайёргарлигини мажмуавийлик тамойилларига, ўйинчиларнинг асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулоти таъсирларининг вариативлигига асосланган ҳолда ўйинлараро цикллarda тақомиллаштиришнинг намунавий дастурини ишлаб чиқиш талабини қўймоқда.

**Асосий қисм.** Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”, 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сон “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада тақомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармонлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сон “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарори ҳамда мажсус соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу илмий изланиш тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Ҳозирги кунда аёллар спортининг жадал ривожланиши шунга олиб келдики, соф эркаклар спорт турлари деярли қолмади. Қурш турлари, бокс, футбол, мини- футбол, ҳоккей, оғир атлетика аёлларнинг ҳам спорт турларига айланди [2, 4, 5].

Жисмоний фаоллик, физиологик реакциялар, шунингдек, организмнинг функционал имкониятларини белгилайдиган механизмлар ва уларнинг спорт машғулоти таъсирида ўзгариши аёллар ва эркакларда деярли фарқ қилмайди. Уларнинг орасидаги баъзи миқдорий фарқлар жаҳон спорт рекордлари нисбати билан яхши тасвирланган. Югуриш масофасидаги аёллар учун рекорд натижалар эркакларникига нисбатан 8-13% паст. Сузишда аёллар рекордлари югуришдан кўра эркак спортчиларига бироз (фарқ 6-10%) яхшироқ.

Аёллар ва эркаклар функционал кўрсаткичларини таққослашда, аввало, гавданинг катталигини ҳисобга олиш зарур. Ўртача олганда аёлларнинг бўйи эркакларникига нисбатан пастроқ. Ҳатто ушбу фарқлар туфайли ҳам, бошқа барча бир хил шароитларда аёлларнинг кўпчилиги функционал кўрсаткичлари, хусусан уларнинг ишчанлиги, эркаклардаги кўрсаткичларидан фарқ қилиши керак (турли хил тана ўлчамлари бўлган болалар ва катталарни таққослашда ҳам худди шундай).

Шундан келиб чиққан ҳолда, ҳар хил ёшга ва жинсга мансуб кишилар, функционал имкониятлари ва тайёргарлик (машқ қилганлик) даражаси ҳар хил бўлади. Бир спортчининг ўзи ҳар хил шароитларда турли спорт машқларини бажаришида, машқнинг жисмоний қувват кўрсаткичларини физиологик тасниф учун мезон бўла олмайди. Шунинг учун, тасниф белгиси сифатида, кўпинча физиологик юқлама кўрсаткичларидан фойдаланилади [1, 5].

Аёллар ва эркаклар куч имкониятларидаги фарқлар, асосан гавда катталиги, аниқроғи мушак тўқимасининг ҳажмидаги фарққа боғлиқ. Сакрашларда ва спринтер югуришлардаги натижалар, маълум даражада тез ҳаракатлар пайтида намоён бўладиган мушак кучига боғлиқ. Бундай машқларда аёллар эркаклардан бироз орқада қолади. Ҳаракат тезлиги катта бўлган пайтда намоён бўладиган динамик куч, аёлларда эркакларникига нисбатан кам, лекин ҳаракат тезлиги кичик бўлган пайтда, изометрик ва динамик (изокинетик) кучнинг гавдани ортиқ массаси вазнига нисбати аёллар ва эркакларда деярли бир хил.

Мушак кучининг машқ қилиниши, яъни мушак кучини йўналтирилган куч машғулоти таъсири остида ўсиш қобилияти, аёлларда эркакларга нисбатан пастроқ. Бу фарқ, 16 дан 30 ёшгача бўлган даврда анча сезиларли ва жинсий балоғатга етиш давригача (12-14 ёшгача) ва жинсий инволюция даврида (40 ёшдан кейин) кам бўлади. Эркакларга нисбатан аёллардаги куч машғулоти ёр кўчмалярининг камайишига кўпроқ, гавда вазнига ва мушак массасининг ортишига камроқ таъсир қилади.

Аёлларнинг анаэроб энергетик тизимига фосфаген (АТФ+КФ) ва лактаид (гликолитик) тизимлар киради. Уларнинг сифми, аёлларда эркакларга нисбатан камроқ, бу, аввало, бор, аёлларда мушак массасининг кичиклигига боғлиқ. Анаэроб маҳсулот ишлаб чиқиш тизими сифмининг кичкиналиги, анча паст анаэроб ишчанликни ҳам белгилайди.

Аёллар мушагида АТФ ва КФ нинг концентрацияси тахминан худди эркакларникидек (АТФ учун 4 мм/кг мушак вазни ва КФ учун 16 мм/кг мушак вазни атрофида) бўлади. Мушак тўқимаси ҳажмининг кичиклиги туфайли, мушак фосфагенининг умумий миқдори, аёлларда эркакларга нисбатан камайган бўлади. Аёллар фосфаген тизими сифмининг камайганлиги тўғрисида, кислород қарининг тез (алактатли) фазаси катталиги бўйича фикр юритиш мумкин. Ҳаттоки, эшак эшишга

иктисослашган юқори малакали спортчи аёлларда ҳам, фосфоген тизимнинг максимал сизими (100 кал/кг тана вазни атрофида), ўртача олганда, машқ қилмаган ёш эркакларникига тенг. Бу кўрсаткич, машқ қилмаган ёш аёлларда анча кам (60 кал/кг тана вазни атрофида). Спортчи аёллар ва спортчи эркакларда, бу фарқ яна ҳам каттарок. Агар, фосфоген тизимнинг сизимини, тананинг ортқ массаси вазинга (мушак массаси вазинга) нисбатан олинса, аёллар ва эркаклар ўртасидаги фарқ кам бўлади.

Жинсий балоғатга бўлган етилиш давригача ўғил ва қиз болалар гавдасининг катталиги ҳамда таркиби ўртасидаги фарқ минимал, ҳамда максимал кислород истеъмоли деярли бир хил бўлади. Бу кўрсаткич, ёш эркакларда, худди шу ёшдаги аёлларникига нисбатан ўртача 20-30% га катта бўлади. Қариган сари, аёллар ва эркакларда МКИ ўртасидаги фарқ камади.

Бир хил ёшдаги эркаклар ва аёллар ўртасида, МКИ катталиклари ўртасида анча сезиларли индивидуал вариациялар бўлиши мумкин. Жисмонан анча тайёргарлик кўрган аёлларнинг МКИ, худди жисмонан камроқ тайёрланган эркакларникига ўхшаш.

Чидамлилиқни талаб қиладиган спорт турлари вакиллари бўлган аёлларда МКИ, бошқа турдаги спортчи аёлларникига нисбатан анча юқори, демак машқ қилмаган аёлларникига нисбатан яна ҳам юқори. Лекин, спортчи аёллар ва спортчи эркакларда МКИ нинг фарқи, машқ қилмаган аёллар ва эркаклар ўртасидаги МКИ фарқидан катта. Тана вазнига нисбатан олганда, МКИ спортчи аёлларда, спортчи эркакларникига нисбатан 20-25% га кам (машқ қилмаганлар ўртасида бу фарқ 15-20% ни ташкил қилади). Келтирилган маълумотлардан аёлларда эркаклар билан таққослаганда, максимал аэроб ишчанлик (куват) паст, бу чидамлилиқни намоён қилишни талаб қиладиган спорт турларида анча паст натижалар беришини кўрсатади. Хусусан, аёлларнинг рекорд натижалари, масофанинг ортиши билан, эркакларникига нисбатан паст бўлишини тушунтиради.

Аёллар ва эркакларда, бир хилдаги ишнинг энергетик қийматини таққослаш пайтида, бир неча омилларни айниқса, бир хил машқларни бажариш техникасидаги фарқлар туғайли, бир хил бўлиши мумкин бўлмаган ишнинг механик самардорлигини ҳисобга олиш керак.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, аёлларда чидамлилиқни машқ қилиш вужудга келган физиологик ўзгаришлар, умуман олганда, эркакларникига ўхшаш бўлади. “Барқарор ҳолат”да бир хилдаги (стандарт) максимал бўлмаган аэроб ишни бажариш пайтида, кўрсаткичларни чидамлилиқни машқ қилишгача ва ундан кейинги маълум даврида таққослаш қуйидагиларни кўрсати:

- кислород истеъмоли тезлиги ўзгармайди (айрим пайтларда кичик пасайиш анъанаси билан);
- ўпка вентиляцияси камади;
- юракдан қон ҳайдаш ўзгармайди;
- ЮҚС пасаяди;
- систолик ҳажм ортади;
- АВФ-О<sub>2</sub> ўзгармайди ёки енгил пасаяди;
- қонда лактатнинг концентрацияси камади.

Машқ қилгандан кейинги максимал кўрсаткичлар (максимал аэроб иш пайтида рўйхатга олинмаган), машқ қилишдан аввалгиларидан қуйидагича фарқ қилди:

- МКИ ортади;
- максимал ўпка вентиляцияси ортади;
- юракдан қон чиқishi максимал ортади;
- максимал ЮҚС бирмунча пасаяди;
- максимал систолик ҳажми ортади;
- максимал АВФ-О<sub>2</sub> ортади;
- қонда лактатнинг максимал концентрацияси ортади.

Бу кўрсаткичларнинг барчаси, аэроб оксидланишнинг ортишидан далолат беради. Унинг асосида аёллар организмнинг кислород ташвиш имкониятларини ва энергия маҳсулотларини ишлаб чиқишнинг оксидланиш жараёнларида кислородни утилизация қилувчи скелет мушакларининг аэроб имкониятларининг кучайиши ётади. Камроқ даражада бўлса ҳам, худди эркакларникидаги каби, чидамлилиқни машқ қилиш натижасида, аёлларда: мушак митохондрияларининг сони ва ҳажми ортади; аэроб (оксидланиш) метаболизмининг специфик ферментларининг миқдори ва фаоллиги ортади; мушаклардаги асосий энергетик субстратларнинг (гликоген ва триглицерид) миқдори ошади; мушакларнинг углеводларни ва айниқса, ёглари оксидлаш ҳусусияти яхшиланади.

Таъкидотда йиллик цикл босқичида малакали футболчи аёлларнинг антропометрик кўрсаткичлари қайд қилинди. Спортчиларнинг жисмоний ривожланиш ҳусусиятларни аниқлаш мақсадида антропометрик кўрсаткичлари ўрганилиб борилади [3].

Тадқиқотда қатнашган аёл футболчиларнинг асосий антропометрик кўрсаткичлари  
(n=22)

Г/р	Ф.И.	Бўйи (см)	Вазни (кг)	Ёши	Мушаклар %	Еғ, кг
1.	Д. Е.	174	63,7	34	26,1	14,6
2.	Р. Н.	172	56,8	27	25,5	12,4
3.	М. З.	161	59,3	25	25,4	13,4
4.	Г. Н.	168	62,4	27	26,2	15
5.	Ш. О.	175	64,7	24	27,8	14,6
6.	У. Н.	166	61,9	22	26,1	15,1
7.	С. О.	170	68,9	20	28,2	18,4
8.	У. И.	168	65,9	20	28	18,8
9.	С. С.	164	58,6	17	24,1	12,8
10.	Р. Ш.	163	60,1	19	25,8	13,9
11.	Ж. М.	170	64,2	33	28	13,1
12.	С. Д.	176	72,1	19	32,8	13,4
13.	С. З.	160	60,2	18	28,1	14,6
14.	Ғ. З.	161	56,5	22	27,4	12,3
15.	О. М.	168	53,2	23	25,3	15,2
16.	А. Ф.	163	51,3	21	26	12,8
17.	Б. О.	166	52,2	22	25,6	13,1
18.	Ж. С.	170	59	25	24,6	13,6
19.	Ф. Ш.	168	57,5	22	24,5	15,6
20.	Х. М.	165	55,4	21	24,7	12,4
21.	Ҳ. Н.	167	56,4	23	25,1	12,9
22.	Н. Г.	171	58,8	24	26,2	13,2
<b>Ўртача</b>		<b>167,5</b>	<b>59,9</b>	<b>23</b>	<b>26,4</b>	<b>14,1</b>
<b>Сигма (σ)</b>		<b>4,05</b>	<b>5,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>

Юқори малакали футболчи аёлларнинг айрим антропометрик кўрсаткичлари тўғрисидаги маълумотлар 1-жадвалда келтирилган.

Хулоса. Тадқиқотда жамоанинг асосий ва захира спортчиларининг 22 нафари қатнашди. Улар спорт устаси, спорт устасига номзод ва биринчи тоифали спортчилардан иборат эди. Олиб борилган таҳлиллар шуни кўрсатдики, аёл футболчиларнинг бўйи 161-176 см га, спортчиларнинг ўртача бўйи 167,5 см га тенг бўлди. Қизларнинг вазни кўрсаткичи ўртача 59,9 кг ни ташкил этди. Жамоадаги футболчи аёлларнинг ёши ўртача 23 га тенг бўлди. Танадаги мушакларнинг % ҳисоби ўртача 26,4% ни, улар организмдаги ёғнинг миқдори эса ўртача 14,1 кг ни кўрсатди.

Умумий қилиб айтганда, малакали футболчи аёлларнинг жадвалдаги антропометрик кўрсаткичлари халқаро талабларга жавоб беради, деб хулоса қилиш мумкин. Бу эса ўз навбатида тадқиқот олиб бораётган малакали футболчи аёлларнинг даражасини белгиләб берди.

#### Адабиётлар:

1. Алламуратов Ш.И. Физиология ва спорт физиологияси. Т., 2010. - 216 б.
2. Волков В.М. Физиологические особенности организма женщины в связи с занятиями физическими упражнениями и спортом. Физиология человека. - М.: ФиС, 1994. - 174 с.
3. Лю Ци. Физическая подготовка футболисток высшей квалификации в подготовительном периоде на основе использования статодинамических силовых упражнений и интервального метода тренировки. дисс. канд. пед. наук. - М., 2016. - 120 с.
4. Sibila M. Vpliv antrpjetričnih značilnosti, osnovno in specialno motoricnih ter fimekionaknih sposobnosti na uspeh v rokometni igri. - Magistrska naloga, Fakulteta za sport, Ljubljana, 1995. - P. 15-16.
5. Talipdjanov A., Ne'matov B., Nazarov S. Yuqori malakali futbolchilarni musobaqa va mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish. O'quv qo'llanma. -Toshkent. UMID DESIGN, 2021. 176 - b.
6. Wilmore J.H., Costil D.L. Physiology of sport and exercise. - Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. - 726 p.

23.	<i>GADAYMURATOV Shuhrat Mamayusupovich</i>	Texnologik jarayonlar asosida bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi	116
24.	<i>TO'RAYEVA Dilnoza Ismoilovna</i>	Ta'limni axborotlashtirish sharoitida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga tayyorlashning pedagogik-psixologik aspektlari	122
25.	<i>XUJABEV Alijon Atabekovich</i>	Bўlajak кадрларни тайёрлашда прогностик кўникмаларни шакллантиришнинг педагогик вазиятлар модели	126
26.	<i>NURMATOV Nurhayot Nurhayot o'g'li</i>	Yosh rahbarlarda qaror qabul qilishning ijtimoiy - psixologik qirralari	131
27.	<i>YULDASHOVA Dilafuz Shavkatovna</i>	O'quv motivatsiyasini rivojlantirishning pedagogik, psixologik xususiyatlari	134
28.	<i>ATAVULLAEVA Mahbuba Qobilovna</i>	O'qituvchilar kommunikativ kompetentlik dinamikasining empirik asoslari	136
<b>MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM</b>			
29.	<i>JO'RAYEVA Nargiza O'ktamovna</i>	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kompetensiyasini shakllantirish va rivojlantirishning metodik imkoniyatlari	140
30.	<i>TURDIYEVA Mohira Juraqulovna</i>	Individual innovatsion yondashuv asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish mazmuni	146
<b>FILOLOGIYA VA TILLARNI O'QITISH</b>			
31.	<i>TOJIBOYEVA Shohista Komiljonovna</i>	Chet tilida mutqiy ko'nikmalarni rivojlantirishda muammoga asoslangan yondashuv texnologiyalaridan foydalanish	151
<b>ANIQ VA TABIIY FANLARNI O'QITISH</b>			
32.	<i>JO'RAYEV Aziz Turab o'g'li</i>	Umumta'lim maktablarning organik kimyo ta'limida o'quv-bilish faoliyatini takomillashtirish	154
33.	<i>NABIYEVA Dilfuza Temirovna</i>	Integrativ yondashuv asosida tabiiy fanlar ta'limida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisini ma'naviy faoliyatga metodik tayyorlash	158
34.	<i>QURBONOV G'ulomjon G'afurovich</i>	Raqamli texnologiyalar asosida «Sonli usullar» fanini o'qitishni tashkil etish	163
35.	<i>RAUPOVA Mohinur Haydar qizi</i>	Matematika darslarida interfaol usullarning qo'llanilishi (6-sinf darslari misolida)	167
36.	<i>SOHIBOV Dilshod Beknazarovich</i>	«Monoton funksiyalar va sakrash funksiyasi. Dini hosilasi» mavzusini o'qitishda interfaol usullar	174
37.	<i>МАХМУДОВ Юсун Фаниевич, БУТУНОВ Жаҳонгир Рузиқуллович</i>	Физиканинг “Статика” бўлимига доир муҳим масалалар ечиш методикаси	180
38.	<i>SHODIYEV Narziguil Shodiyevich, NABIYEVA Dilfuza Temirovna</i>	Auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarni tashkil etish orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini ma'naviy faoliyatga metodik tayyorlash	184
<b>JISMONIY MADANIYAT VA SPORT</b>			
39.	<i>ERKABOYEV Oybek Muhammadjonovich</i>	Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari	190
40.	<i>SAFOYEV Hasan Aminovich</i>	Insonning harakatlari va ishchanligiga jismoniy tarbiya va sportning ta'siri	194
41.	<i>TOSHTEMIROV Otabek Abidovich</i>	Talaba-yoshlar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik faoliyatdagi vazifalari	199
42.	<i>TURKMENOV Farrux Nuriddinovich</i>	Sport bayramlarini tashkil qilish axloqiy-estetik tarbiyaning muhim yo'nalishi sifatida	202

43.	<i>URAIMOV Sanjar Rozmatovich</i>	Pedagogical experiment on the dynamics and comparative dynamics of movement qualities during the annual educational cycle using health tests for primary school-aged children	206
44.	<i>ИБРАГИМОВ Манучехр Бахтиёрович, БАРОТОВ Қобил Бешимович</i>	Юқори малакали футболчиларнинг йиллик циклдаги антропометрик кўрсаткичларини таҳлил қилиш	211
45.	<i>ЭРНАЗАРОВ Ғолибжон Негматович</i>	Талабаларнинг чаконлик жисмоний сифатлари кучайтириш бўйича усуллар	215
<b>SAN'AT</b>			
46.	<i>HASANOV Qahramon Xushvoqovich</i>	Muhandislik grafikasida detal shaklini uning ko'rinishlari orqali tahlil qilishni o'rgatish metodikasi	220
47.	<i>SHUKUROV Avazjon Ro'ziboyevich</i>	Chizmachilik ta'limi jarayonida kompyuter animatsion 3D modellar tushunchasi	224
48.	<i>TOSHMATOV O'tozali G'afurovich, ABDURAUPOV Muhammad Rajabboy o'g'li</i>	Musiqiy terapiya: tarixi, rivojlanish istiqbollari va zamonaviyligi	229
49.	<i>ГУЛБОЕВ Акбар Тухтаевич</i>	Предпосылки формирования интегрированной системы применения артпедагогики в эстетическом воспитании младших школьников	234
50.	<i>НАИМОВ Санджар Тулкунович</i>	3D моделирование и компьютерная анимация при изучении графических дисциплин с помощью «Компас-3D»	238
51.	<i>ТОЖИЕВ Жавлон Каримбоевич</i>	Халқ хунарамандчилиги ва бадний лойиҳалаш фани ўқув-методик таъминотини такомиллаштириш орқали теχνологик таълим йўналиши талабаларининг касбий компетенцияларини ривожлантириш	242
<b>IQTISODIY TA'LIM VA TARBIYA</b>			
52.	<i>NARZULLOYEVA Feruza Fatulloyevna</i>	Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida iqtisodiy bilimlarni rivojlantirishning pedagogik zaruriyati	249
<b>MA'NAVIVAT VA TARBIYA</b>			
53.	<i>MUSINOVA Nozira Mirjadjanovna</i>	O'quvchi shaxsini oilada tarbiyalashda milliy qadriyatlardan samarali foydalanishning psixologik imkoniyatlari	254
54.	<i>TALABOVA Dilrabo Tolibovna</i>	O'quvchilarda insonparvarlik xis tuyg'ularini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	258
55.	<i>UMUROVA Marifat Yoshievna</i>	Xalq qo'shiqlarining tarixiy-irfoniy sarchashmalari	265
56.	<i>FARXODOV Fozilbek Baxrom o'g'li, GAPPAROVA Maftuna Erkinovna</i>	Oliy ta'lim muassasalarida tarbiyaviy munosabatlar jarayonlarini tashkil etish va boshqarish	270
<b>PEDAGOGIK TA'LIMOTLAR TARIXI</b>			
57.	<i>TOSHEVA Dildora Iskandarovna</i>	O'quvchilarni milliy ruhda tarbiyalashda Jadid ma'rifatparvarlarining pedagogik qarashlari	274
<b>BAG'ISHLOV</b>			
58.	<i>KOSBERGENOV Baxram Maxsetbaevich</i>	Professor Ó. Alewovning xayoti va ilmiy pedagogik xizmati	278
<b>QUTLOV</b>			
<b>“PEDAGOGIK MAHORAT” ilmiy jurnalining ta'hiriyati</b>		Бузоро замонавий иқтисодиёт илмий мактабининг асосчиси НАВРОЗ-ЗОДА БАХТИЁР НЕГМАТОВИЧ 70 ёшда	282