

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ



**“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ФАН”**  
Халқаро илмий-амалий анжуман

**ТЎПЛАМИ**

**СБОРНИК**

Международной научно-практической конференции  
**«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПЕЙСКОМ СПОРТЕ»**

**"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS"**  
International Scientific and Practical Conference



TOSHKENT – 2022

ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI

КБК: 75.715.721.  
УО'К: 796.853.23 (075.32)

**Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси “Олимпия спортида замонавий илм-фан”** Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2022.

Мазкур тўплам Олимпия спортида замонавий илм-фанга бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг илм-фан, терма жамоаларни тайёрлашда инновацион ғоя ва технологияларни қўллаш, юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда тиббий-биологик муаммолари масалалари бўйича билдирилган фикр-мулоҳаза ва маълумотлар ёритилган.

Тўпланда чоп этилган мақола ва тезисларнинг ғояси, илмий-методик салоҳияти ҳамда унда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгардилар.

Международная научно-практическая конференция «Современная наука в олимпийском спорте» проводится с целью развития и совершенствования научно-исследовательской деятельности в спорте высших достижений, также развития научно-методического подхода в подготовке спортсменов национальных сборных команд к международным престижным соревнованиям.

За содержание опубликованных в сборнике материалов ответственность несут авторы научных публикаций.

The International Scientific-Practical Conference "Modern Science in Olympic Sports" is organized to develop and improve research activities in sports of the highest achievements, as well as to develop a scientific and methodological approach in preparing athletes of national teams for international prestigious competitions.

The authors of scientific publications are responsible for the content of materials published in the collection.

ISBN: 978-9943-5718-1-5.

© Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси 2022  
© Ilmiy Texnika Axboroti-PRESS nashriyoti, 2022

### **Медальный период по видам оружия**

Медальный период был определен подсчетом количества завоеванных первых мест на соревнованиях в каждом возрасте.

Таким образом медальный период у **шпажистов мужчин** это от 18 до 40 лет. Наибольшее количество первых мест было завоевано в промежутке от 26 до 31 года. Самое большое количество 18 медалей было достигнуто в возрасте 27 лет. Плодотворная продолжительность медального периода составило 23 года.

Подводя итог, можно отметить, что фехтовальщик шпажист, пика своего медального периода достигает в возрасте 27 лет и может показывать результаты до 40 лет, продолжительность плодотворного выступления может длиться 23 года. Отдельные случаи в другом возрасте зависят от индивида спортсмена и требует индивидуального анализа.

### **Ссылки и список литературы:**

1. [www.fie.org](http://www.fie.org) <https://fie.org/competitions>
2. Вероятность и математическая статистика. Энциклопедия / Гл. ред. Ю. В. Прохоров. — М.: Изд-во «Большая Российская Энциклопедия», 1999.

## **МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚА ДАВРИДА МАШГУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

**Неъматов Б.Н., педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент,  
Ибрагимов М.Б., Бухоро давлат университети ўқитувчиси**

**Аннотация:** Мақолада малакали футболчи қизларнинг мусобақа даврида машгулот юкламаларини самарали режалаштириш, таклиф этилган тўрт кунлик дастур асосида қатнашиш тавсия этилган ва умумий хулосалар келтирилган.

**Аннотация:** В статье рекомендуется планировать четырехдневный цикл нагрузки в период соревнования.

**Калит сўзлари:** малакали, мусобақа даври, машгулот юкламалари, цикл, режалаштириш.

**Ключевые слова:** квалифицированный, соревнования, тренировочные нагрузки, цикл, планирование.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортга оид мавжуд адабиётларида мусобақа даврига тегишли юкламаларни режалаштириш бўйича тавсия ва кўрсатмалар етарлича мавжуд.

Микроциклларни режалаштиришда муҳим муаммолардан бири бу мусобақа давридаги юкламаларининг тузилиши ҳисобланади. Мутахассисларнинг таъкидлашича, бир хил йўналишдаги юкламаларни орасида вақт ўтказиб, айрим функцияларнинг тикланишини инобатга олиб микроцикллардаги машгулотларни режалаштириш керак.

Мусобақа давридаги ўйинлар орасидаги энг мақбул циклни ўйинлар орасидаги олти кунлик интервал билан ҳафталик цикл деб ҳисоблаш мумкин. Футбол бўйича миллий чемпионатни ўтказиш амалиётида турли сабабларга кўра ўйинлар ўртасидаги цикллار жуда хилма-хил - икки кундан ўн бир кунгача ва ундан кўпроқ кунларда бўлиши мумкин. Демак, машгулотларни режалаштириш ва ўйинчиларни мусобақага тайёрлашда муайян қийинчиликлар юзага келиши мумкин. Шу сабабли, футболчиларнинг машгулот



ва ўйинларга физиологик мослашувига эришиш керак, бу унинг ҳажми ва юкламадан кўра самарали машгулотни режалаштиришга боғлиқ бўлади [1,2,3].

Ўйинлар орасидаги икки, уч ва тўрт кунлик оралиқлар билан машгулотлар қисқа муддатли (60-90 дақиқагача), аммо юклама жиҳатидан шиддатли, кўп сонли ўйин вазиятлари билан, юрак уриш тезлиги 150-200 зарб/дақ бўлиши керак.

6 - 7 кунлик оралиқлар билан (ва ундан кўп), юқори, ўрта ва кичик юклама билан узок машгулотлар (1,5-2,5 соат) бўлиши мумкин. Бундай машгулотларнинг мақсади хужум ва ҳимоя ҳаракатларини амалга оширишда техник машқларни, тактик билимларни такомиллаштиришдан иборат. Машгулотларда футболчилар техник ёки техник-тактик усулларни камида 100-150 марта такрорлашлари керак. Машгулот цикллари, тайёргарлик давридаги каби, олдинги юкламага ва режалаштирилган кундаги футболчиларнинг ҳолати қараб, бир ва икки марталик машгулотларни ўз ичига олади. Кўп марталик машгулотларга индивидуал ёндашиш керак.

Сўнгги йилларда Ўзбекистон олий лига аёллар футболи бўйича ўтказилган чемпионат тақвимининг таҳлили шуни кўрсатадики, мусобақанинг тўртинчи кунда 27,2% ўтказиладиган ўйин энг кенг тарқалган бўлиб, ундан кейин олти ва етти кунлик микроцикллар келади, улар 21,7% ни ташкил қилади. Кейинги энг муҳимлари уч кунлик ва беш кунлик микроцикллар, мос равишда 19,1% ва 15,1% ташкил этади. Баъзида ўйинлар орасида интервал 8 кундан то 14 кунгача бўлиши ҳам мумкин [4,5].

Экспериментал текшириш ва мусобақа даврида педагогк кузатиш, адабиётлар таҳлили ва бошқаларни инобатга олиб, чемпионатимиз анъанавий равишда мусобақалар босқичида ўйинлараро цикл (март - ноябр ойлари) бўйича олиб борилиши аниқланди [6].

Машгулот жараёнини ташкил этиш бўйича тўпланган тажриба ва таҳлилни ҳисобга олган ҳолда, юкламаларни самарали режалаштириш дастури ишлаб чиқилди.

Хусусан, илгари кўриб чиқилган назарий ва услубий қоидаларга асосланиб, юкламаларнинг тузилиши микроциклларнинг турли хил вариантлари доирасида шаклланди.

Мусобақанинг тўртинчи кунда 27,2% ўтказиладиган ўйин энг кенг тарқалганлиги учун биз тўрт кунлик микроцикл дастурини очиб беришни лозим деб топдик.

Мусобақа даврининг тўрт кунлик циклда юкламаларни меъёрлаштириш вариантларини кўриб чиқамиз. Шундай қилиб, ўртача азроб юкламаларнинг бажарилиши футболчи қизлар ўртасида ҳар хил чарчокни келтириб чиқариши аниқланди. Бу шуни кўрсатадики, ўйинлар орасидаги бундай қисқа вақт оралигида ривожланаётган юкламаларни кўтариш футболчиларга жуда қийинлик қилади, шу учун қўллаб-қуватловчи характердаги юкламадан фойдаланиш мумкин, чунки бу функционал тайёргарлик хусусиятига эга бўлади. Бундай оралигидаги давомийлик циклларида фақатгина кейинги ўйинга тайёргарлик кўриш мумкин. Бу пайтдаги бажариладиган юкламалар футболчи қизларнинг функционал имкониятларини оширишга ёрдам бера олмайди.

Тўрт кунлик ўйинлараро циклдаги спортчиларнинг юкламаларини тавсифи 1-жадвалда кўрсатилган.

Тўрт кунлик циклда, қоида тариқасида, биринчи куни футболчилар дам олиб, тикланиш ишларини олиб борадилар. Кўриниб турибдики, ўйинлараро циклда иккита маҳсус машгулот ўтказилиши керак. Иккинчи кунда машгулот 90 дақиқа давом этиб, унда қуйидаги машқлар бажарилди. Майдон бўйлаб енгил югуриш, УЖМ 10-16 марта, югуриш машқлари 10-16 марта, чигал ёзди машқлари. Машгулотнинг асосий қисмида:

1. "5×2 квадрат" да 1 уринишда, 10×10 метр майдон;

2. “4×2 квадрат” да 2 уринишда, 8×8 метр майдон;
3. “Мактаб” машқи бажарилади.
4. Тўпни олиб юриш, тўпни ошириш, дарвозага зарба бериш (25-30 м) ҳаракатлари бажарилади.

1-жадвал

**5. Мусобақа босқичида микроцикл давомида машгулотлар юкламаларини тақсимлаш (тўрт кунлик цикл)**

Цикл кунлари	Машгулот	Шиддат	Йўналтирилиши	Координацион мураккаблиги	Ихтисосланганлиги	Машгулотлар давомийлиги, (дақ)
1	Қайта тикланиш тадбирлари, дам олиш					
2	Кечки	Юқори	Тезкор-чидамкорлик	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари. Оддий ўйин машқлари	Махсус	90
3	Кечки	Ўртача	Комплекс	Гуруҳ ҳаракатларини такомиллаш тириш	Махсус	60
4	Кечки	Юқори	Тақвим ўйини			

Учинчи кунда машгулот 60 дақиқа давом этади. Майдон бўйлаб енгил югуриш, УЖМ 10-16 марта, югуриш машқлари 10-16 марта, чигал ёзди машқлари. Машгулотнинг асосий қисмида:

1. Шерик бўлиб тўпни бир-бирига 10-20 метр масофада узатиш, майдон бўйлаб бажарилади.

2. Учтадан саф ҳолатда майдоннинг ярмидан тўпни бир-бирига ошириб, дарвозага тепиш (20-25 м);

3. Ҳимоячи ва ҳужумчилар орасидаги 5х5 квадрат ўйини, “прессинг” таъсиридан чиқиш ¼ майдонда ўтказилади. Машгулот охирида стречинг машқлари бажарилади.

Ушбу циклнинг биринчи ҳолатида шиддат юқори, иккинчисида - ўртача бўлади. Тўрт кунлик ўйинлараро цикл давомида футболчи қизлар таркибида маълум ўзгаришлар қайд этилади. Дам олиш пайтида организмнинг турли хил функционал ҳолатининг кўрсаткичлари физиологик меъёрига келади.

Ишлаб чиқилган ва малакали футболчи қизлар жамоасида асосланган ушбу дастур спортчилар организмга етарлича ижобий таъсир кўрсатаётганидан далолат берган. Барча ҳолатларда юрак уриш тезлиги, қон босимининг кўтарилиши, гемодинамикада етарли силжишлар кузатишган.

**Адабиётлар рўйхати**

1. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс.... докт. пед наук. - М., 1992. - 41 с.



2. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.: Абу Али ибн Сино, 2002. - 135 с.

3. Выприков Д.В. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в мини-футболе. - М., 2017. - 79 с.

4. Ibragimov M.B. "Methodological basis of planning exercise of female football players" // "International Scientific Journal of Theoretical & Applied Science" Vol-80, Issue-12 December 2019 ISSN. 401-402 pg.

5. Ibragimov M.B. Analysis of exercises in the annual cycle of training of highly qualified women // "Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation" collection of materials of the international online conference. Tashkent, 2020. - 102 pg.

6. Ibragimov M.B. Planning of Training Highly Qualified Women during the Training Period// American journal of social and humanitarian research. 2022.-. 215 pg.

## **СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА ФЕДЕРАЦИЯЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ ФАОЛИЯТИ**

**Псыматов Б.Н., ЖТСМҚТМОИ "Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти" кафедраси доценти, п.ф.б.ф.д. (PhD)**

Спорт жамиятлари ва спорт федерацияларининг вазифалари, таркиби, фаолияти ва иш олиб бориши. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда спорт жамиятлари, уюшмалари, ассоциациялар, жамғармалар ва бошқа жамоат ташкилотлар фаол иштироки Спорт федерациялари таркибига кирувчи ҳакамлар ва тренерлар кенгашининг вазифалари.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, спорт жамияти, спорт федерацияси, мусобақа, федерация ҳайъати, ҳакамлар ва тренерлар кенгаши

Функции, структура, деятельность и функционирование спортивных обществ и спортивных федераций. Активное участие спортивных обществ, ассоциаций, ассоциаций, фондов и других общественных организаций в развитии физической культуры и спорта. Задачи Совета судей и тренеров спортивных федераций.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, спортивное общество, спортивная федерация, соревнования, совет федерации, судейско-тренерский совет.

Бугунги кунда Президентимиз Ш.М. Мирзиёв раҳбарлигида олиб борилаётган сиёсий, ижтимоий, иқтисодий, ва маънавий-маърифий ҳаётимиздаги туб ислохатлар тўғрисидаги спорт-соғломлаштириш ишларини ҳам муваффақиятли равишда амалга ошириш ва воситаларда ташкил этиш, улар учун яратилган имкониятлардан янада тўлароқ фойдаланиб, ўсиб келаётган ёшларимизни Ватанга муносиб фарзандлар қилиб тарбиялашдек, ўта муҳим вазифаларни ҳал қилишга ундайди.

Республикамиз ҳукумати томонидан ўқувчи-ёшларни жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш, уларни спорт-соғломлаштириш ишларига кенг жалб қилиш, бўш вақтларини кўнгилли ўтказиш, соғлом турмуш тарзига йўналтириш ишларига катта аҳамият берилмоқда.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатининг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Чунки спорт аҳоли

## МУНДАРИЖА/ СОДЕРЖАНИЕ/ CONTENT

1	Приветственное слово.....	5
2	Абдурахманов Ф.А., Шермухамедова Н.Н. Ёш гандболчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини тадқиқ этиш.....	6
3	Abdullaev A.A., Sabidova R.O., Madraximova M.Y., Abdullaeva N.B. O'quvchilarining harakat faoliyatini jismoniy vositalar orqali optimallashtirish masalalari.....	7
4	Абдумаликова М.Б. Особенности психологической подготовки спортсменов-олимпийцев.....	9
5	Abdullaev A.A., Satvaldieva N.Z., Adashboev M.K., Agzamova G.Z. O'quvchilarda jismoniy tarbiya darslarida халқ о'yinlarning o'rgatish tushunchalarni shakllantirish.....	11
6	Абдурасулов М.Б. Системный подход в подготовке специалистов с высшим физкультурным образованием.....	14
7	Андреев В.В., Андреев В.В. Предсоревновательный стресс как средство преодоления критических ситуаций в спорте.....	17
8	Aliyev I.B. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari.....	19
9	Арзибаев Қ.О. Ўсмирларни спорт билан шугулланишида мотивациянинг ахамияти хусусида.....	23
10	Artikbayev O.S. Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida ommalashtirishning normativ-huquqiy asoslari.....	26
11	Akhmedjanov SH.B. Physical education and self-education of the person in the educational process in physical culture.....	29
12	Алимбоева Р.Д. Куч сифатларини тарбиялашда машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар.....	31
13	Алмакаева Р.М., Сулейманова С.Ф. Управление социально-психологическим климатом в командах по спортивным видам спорта.....	34
14	Асатова Г.Р., Кадиров Ш.А. Профессиональный спорт как часть спорта высших достижений.....	37
15	Аташайхов А.А. Тренернинг педагогик маҳорати.....	42
16	Акмалов А. Паралимпия тарихи ва рамзларининг моҳияти.....	43
17	Андрис Э., Ходжаев Ф. Обзор: детская легкая атлетика, базовая основа спорта высшей квалификации.....	45
18	Ахмедов А.А. Ёшларнинг соғлом турмуш тарзи ва ҳаракат фаоллигининг муаммолари.....	49
19	Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная мыслительная деятельность спортсмена в структуре психологической подготовленности.....	52
20	Бабаян С.С. Управление деятельностью профессиональным футбольным клубом.....	54
21	Басов М.А. Фармакологическое обеспечение восстановления спортсменов в борьбе самбо на восстановительном этапе.....	57
22	Баймурадов Р.С. Преимущества физической активности и риски, связанные с малоподвижным образом жизни.....	60
23	Vaxtiyorov B.D. Adaptiv sport o'yinlari 7x7 futbol sport turlarida hujum texnikalarini takomillashtirish.....	65

24	Бойбобоев Б.Ф., Ғуломов У.Б., Ғуломова О.Б. Бошланғич жисмоний маданият жамоаларида олимпизм.....	67
25	Бегимкулов З.А. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантиришда малака ошириш жараёнидан фойдаланиш.....	70
26	Boboyarova N.S. Talabalar hayot faoliyatida sog'lom turmush tarzini shakllantirish.....	73
27	Болтаев А.А. Волейболчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларини танлаш ва ундан фойдаланиш.....	75
28	Болтаев А.А. Волейбол спорт турида сакравчанлик қобилиятларини шакллантириш.....	79
29	Гончарова О.В. Актуальные теоретико-методические проблемы развития физической культуры и спорта.....	83
30	Гончарова О.В. Цифровые технологии в трехуровневой системе подготовки спортсменов.....	86
31	Гуслистова И.И. Олимпийская педагогика пьера де кубертена как основа олимпийского образования.....	90
32	Davidov V.B. Ijtimoiy tarmoqlarda marketing (social media marketing) .....	94
33	Дадабаев О.Ж. Бектемиров Э.У. Методика повышение физической подготовленности юношей учебно-тренировочных групп по дзюдо.....	98
34	Davlatova L.T. Adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'qirish metodikasida harakat uslublarini o'rgatish va rivojlantirish.....	101
35	Димура И.Н. Качество жизни студенток: скрытые эмоциональные проблемы?.....	104
36	Дусанов У.С. Применение средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студенческой молодежи.....	107
37	Дусанов У.С. Средства спортивно-оздоровительного туризма.....	109
38	Jo'raboev A.B., Ernazarova F.M., Mirzaeva M.A., Anarboeva S.J. Jismoniy tarbiya darslarida milliy kurash turining rivojlanish yo'llari.....	111
39	Жигалина В.Д., Бегидова Т.П. Система спортивной подготовки в паралимпийском спорте.....	113
40	Замятина Е.А., Ивченко Е.В., Ивченко Е.А. Психологическая подготовка пловцов на этапе спортивного совершенствования.....	115
41	Ziyatov M.N. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida 6-7 yoshli bolalarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodikasi.....	118
42	Зырянова И.В., Дорофейков В.В., Шубин К.Ю., Гольберг Н.Д. Холекальциферол и растительные стероиды как альтернатива допинговым препаратам в спорте.....	124
43	Ибрагимов Б.Б. Цели и задачи системы повышения квалификации специалистов по спорту в республике Узбекистан.....	127
44	Иванов Д.И. Психологическое выгорание в системе олимпийского движения.....	129
45	Ибрагимов М.Б., Бобоев О.О. Футболчи аёллар учун ўтиш даврида машгулот юкламаларини режалаштириш .....	131
46	Иванков Ч.Т., Хегай А.В., Пося В.Н. Реализация динамических ситуаций борцов 16 -18 с нарушениями слуха, занимающихся в секции тхэквондо ДЮСШ .....	135



47	Иванков Ч.Т., Хегай А.В., Пося В.Н., Фадин В.Н. Реализация системы физических упражнений для совершенствования физической и технической подготовки юных спортсменов с нарушением слуха.....	140
48	Ирматов Р.С., Кутлимуратов И.Х. Футбол бўйича ҳакамларнинг ўйиндаги ҳаракат фаолиятини ўрганиш натижаларини таҳлил қилиш.....	146
49	Islomova K.F. Problems of healthy lifestyle and movement activity of youth....	149
50	Исмонлов И.З. Регби ўйин техникаси ва тактикаси.....	151
51	Ibragimova L.A., Ziyatov M.N. Optimization of innovative pedagogical technologies of organization of rhythmic gymnastics in preschool education....	154
52	Ибрахимов С.У. Акмеологик ёндашув асосида бўлажак спорт мураббийларини гуруҳ аъзолари орасидаги зиддиятларни бартараф этишга тайёрлаш жараёнининг педагогик-психологик хусусиятлари.....	158
53	Исмаилова А. Р. Особенности метода дифференцированной физической подготовки юных теннисистов Узбекистана.....	160
54	Исмаилова А.Р. Дифференцированная физическая подготовка юных теннисистов.....	163
55	Ishankulov B.M. Maktab o'quvchilari o'rtasida "alpomish" va "barchinoy" maxsus test sinovlarining ijtimoiy va tarbiyaviy xususiyatlari.....	165
56	Ishonqulov B.M. Kurash turlarida portlovchan kuchni oshirish omillari.....	167
57	Kadirov A.A. Izmaylov A.A. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning organizmga ta'siri .....	169
58	Кадыров С. Э. Методика силовой и скоростно-силовой подготовки квалифицированных дзюдоистов.....	171
59	Кадыров С. Э. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик.....	173
60	Каримов У. Основные закономерности развития физических способностей.....	176
61	Kadirov A.A. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik.....	178
62	Каримов У. Морфологические, физиологические и психические особенности юношеского организма.....	181
63	Каргин Н.Н. Методологические проблемы организации системы подготовки спортсменов высокого класса /олимпийского резерва.....	183
64	Каримов У. Силовые способности и методика их развития.....	192
65	Каримов У. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе.....	195
66	Kadirov A.A. Gipoksiya sharoitlarida sportchilarni tayyorlash tizimi.....	196
67	Каримов У. Физиологические основы спортивной тренировки: формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.....	199
68	Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Турсунов А.Т. Определение факторов риска здоровью спортсмена.....	202
69	Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Турсунов А.Т. Определение наиболее важных факторов риска здоровью спортсмена с помощью методов интеллектуального анализа данных.....	206
70	Kholova Sh.M. Physical education of student youth in modern conditions.....	208
71	Kurganov O.N., Berdiyev F.O. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish.....	212
72	Krasnova G.M. 1918-1941 yillarda o'zbekistonda suzishning rivojlanishi.....	214

73	Mamurov B.B. O'zbekiston sharoitida sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralash olimpia sari qadam tashlashning eng asosiy omilidir.....	217
73	Мазина Е.А. Состояние уровня знаний и умений педагогической подготовки учителей по физической культуре при помощи социологического опроса.....	220
75	Махмудова М.М. Ўзбек жанг санати спорт турининг комплекс машқларини табақалаштириш ва таснифлаш .....	231
76	Маъмуров Б.Б., Наврузов З.С. Основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры.....	234
77	Мамбетжумаев Т.Т. Методика специальной силовой подготовки юных баскетболистов.....	238
78	Мамбетжумаев Т.Т. Обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки.....	240
79	Мелешкова А.В., Мельникова Ю.А. Методика общей физической подготовки легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями на тренировочном этапе.....	241
80	Mukhammetov A.M. Individualization of the evaluation of students' performance of standards and tests.....	244
81	Muzafarova L.M., Talaba yoshlarda motor faoliyati va sog'lom turmush tarzini shakllantirish.....	246
82	Mirzaev A.M., Hakimov J.K., Ro'ziboev F.R., Abdurasulova M.A. Sport to'garak mashg'ulotlar jarayonida stol tennis o'yinlarini o'tkazish.....	248
83	Мурсакулов А.А., Шодиев О.Т. Паралимпия ҳаракатини ривожлантириш имкониятлари.....	249
84	Mirbabaev M.I. Sportda o'z-o'zini tarbiyalash.....	252
85	Мурадасилова Э.Р. Методические особенности развития координационных способностей у гимнасток .....	254
86	Mullabayeva M.S. Recommendations for effective organization of sports activities.....	257
87	Мовлонов Б.Р. Жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштиришда олимпизм ғояларининг ўрни.....	259
88	Мурадасилова Э.Р. Методические особенности развития скоростно-силовых качеств гимнасток .....	261
89	Мирзакулов А.Г. Формы организации учебных занятий по физической и боевой подготовки курсантов.....	263
90	Мирзакулов А.Г. ИИБ академияси курсантларини тиббий назорат натижаларига мувофиқ жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланиш қондалари.....	266
91	Нарзиев Ш.М., Сулайманов С.С. Ёш спортчиларнинг фаоллигини оширишда спорт иншоотларининг аҳамияти.....	268
92	Назарова К.С. Ўзбекистон спорт мактабларида олимпизмни тарғиб қилиш аҳамияти.....	274
93	Набиев Т.Э. Целенаправленное развитие двигательных способностей студентов.....	275
94	Нарзуллаев Ф.А. Волейболчиларни тайёрлашда самарали воситаларнинг ўрни ва аҳамияти.....	278



95	Нежкина Н.Н., Соколовская С.В. Персонализация программ двигательной активности населения с учетом информативных показателей вегетативного гомеостаза.....	279
96	Нормурадов А.Н. Токио олимпиада ўйинлари таҳлили.....	283
97	Насиров Ш.Т., Насиров Н.Т., Иргашева Ш.Б. Медальный период у высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах.....	286
98	Неъматов Б.И., Ибрагимов М.Б. Малакали футболчи қизларни мусобақа даврида машгулот юкламаларини режалаштириш.....	289
99	Неъматов Б.И. Спорт турлари бўйича федерацияларнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги фаолияти.....	292
100	Oripov O.O., Xudayberganova S.A. Yoshlarda olimpiya bilimlarini takomillashtirish yo'llari.....	294
101	Oripov O.O., Bekjonova Sh.B. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish istiqbollari.....	296
102	Оздаева В.Р. Моделирование поединков в подготовке дзюдоистов различных весовых категорий.....	299
103	Палибаева З.Х. Паралимпийское движение в республике узбекистан. Значение адаптивно-оздоровительных методик на основе новых технологий в подготовке паралимпийцев .....	302
104	Pulatov J.A. Olimpiya sport turlarida trener-o'qituvchilarning emotsional toliqishi va uni psixoprofilaktikasi.....	305
105	Пўлатова Г.Д., Миразимова Ф.П. Жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг координацион қобилиятини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантириш.....	307
106	Рябов А.А. Проблемы и особенности занятий легкой атлетикой для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	312
107	Прокопьев И.П. Бады в профилактике аллергических поражений у спортсменов сложнокоординационных видов спорта.....	314
108	Разуваева И.Ю. Развитие олимпийского и паралимпийского движения в Узбекистане.....	317
109	Рашидов А.У. Подготовка менеджеров для сферы физической культуры и спорта.....	319
110	Рафиев Ҳ. Вилоятда юксак маҳоратли спортчиларни тайёрлаш хусусида.....	322
111	Рафиев Ҳ. Ёшлар жисмоний маданият таълими хусусида.....	324
112	Ro'zmetov R.T., Ro'zmetov A.T. Yoshlar jismoniy tarbiyasida jismoniy fazilatlarni o'rni va ahamiyati.....	326
113	Ro'zmetov R.T., Ro'zmetov A.T., Raximova M.P. Organizmning o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar.....	329
114	Ruziboyeva M.E., Kushbakova S.E. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash.....	332
115	Сандрахимов М.И. Особенности подготовки боксеров-юношей в зависимости от весовой категории.....	333
116	Sattorov A.E., Jo'raev A.B. Yuqori malakali futbolchilarni jismoniy tayorgarlik darajasini rivojlantirishning usul va metodlari.....	336
117	Sattorov A.E., Samadova Sh.Q. Jismoniy tabiya va sport muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatish ijtimoiy – psixologik muammo sifatida.....	339



118	Саидрахимов М.Н. Огир вази тоифаларидаги спортчиларнинг машгулотларини индивидуаллаштириш муаммолари.....	341
119	Самойлюков С.С., Лавриченко С.П. Особенности тренировочного процесса гандболистов в адаптивном спорте глухих .....	344
120	Салимов Ў.Ш. Талабалар соғлом турмуш тарзини такомиллаштиришнинг ноанъанавий воситалари ва усуллари.....	345
121	Светличная Н.К. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийском и паралимпийском спорте.....	348
122	Сулейманова С.Ф., Алмакаева Р.М. Специальная физическая подготовка теннисистов как важный раздел скоростно-силовой подготовки.....	352
123	Sultonova D.F. Jismoniy mashqlarning fiziologik tasnifi.....	356
124	Тангриев А.Т. Развитие и регулярные занятия физической культурой и спортом среди молодёжи.....	359
125	Тангриев А.Т. Соғломлаштириш машгулотларида бадан тарбия машқларини ташкил этиш методикаси .....	360
126	Ткачук М.Г., Дюсенова А.А., Кокорина Е.А., Соболев А.А. Половой диморфизм морфофункциональных показателей у представителей единоборств.....	363
127	Tolametov A.A., Amanov A.N., Yusupxanova F.A. O'zbekistonning olis hududlarda istiqomat qilayotgan xotin-qizlar orasidan sportchilar yetishib chiqishining dolzarb muammolari.....	366
128	Tolametov A.A., Amanov A.N., Nuriddinov A.N. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutda axborot xavfsizligi sohasida xuquqiy boshqarish.....	368
129	Тошмуродов О.Э. Развитие подвижности опорно-двигательного аппарата у юных борцов .....	370
130	Туркменов М.Д. Педагогические основы формирования коллективистических отношений в детско-юношеской спортивной секции.....	372
131	Турантаева Г.Г. Биомеханические параметры гольфиста в системе трехмерной графики qualisys.....	375
132	Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш. Боксчи кизларда тактик тайёргарликни такомиллаштириш бўйича тренерларнинг касбий компетенцияларини шакллантириш.....	378
133	Умаров Д.Х. Анализ тренировочной нагрузки гимнастов 14-16 лет.....	381
134	Умаров Д.Х. Талабаларни гимнастика бўйича малакавий талабларни бажариш услубияти.....	383
135	Усмонов М.Қ. Типовые методы дозирования нагрузок и отдыха в работе боксёров на «лапах».....	385
136	Утегенов Ж.Ж. Потребности студенческой молодежи к физкультурно оздоровительным занятиям .....	388
137	Утегенов Ж.Ж. Физкультурно-оздоровительные занятия со студенческой молодёжи .....	390
138	Фатуллаева М.А., Хусенов Ш.А. Эффективные методы формирования профессиональных навыков будущих учителей физкультуры и управления физической культурным движением студентов.....	392
139	Файзиев Я.З. Физическая активность человека.....	396

140	Farmonov. O'.A., Tolibjonov.R.T. Basketbol sport turi orqali talaba-yoshlarni sog'lomlashtirish yo'llari.....	401
141	Fatullayeva M.A., Baqoyeva D.B. Trenerning tarbiyachilik va mashqlantirish funksiyalari hamda ularning pedagogik ahamiyati.....	406
142	Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я. Основы здорового образа жизни студента.....	409
143	Fayziev Y.Z., Hasanbayeva Z.R. Aholining barcha qatlamlarida sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish muammolari va yechimlari...	414
144	Хаётов А.Х. Спортда агентлик фаолиятига рухсат бериш (турли спорт турлари мисолида).....	417
145	Хайитова У.Т. Жисмоний тарбия ва саломатлик.....	420
146	Хасанова М.А. Olimpiyada o'yinlari tarixini o'rganishning sportni yoshlar ma'naviy tarbiyasidagi o'rni.....	423
147	Халмухамедов Р.Д. Боксчиларнинг техник-тактик арсеналини қўллашнинг ўзига хос хусусиятлари.....	425
148	Хасанов А.Х. Sport ta'lim muassasasi rahbarining madaniyati va mas'uliyati...	427
149	Хасанов Р.А. Пути и проблемы формирования здорового образа жизни....	429
150	Хайитов Т.Ш. Талабалар жисмоний маданиятни шакллантириш.....	435
151	Холова Ш.М. Возможности организации двигательной активности студентов.....	438
152	Ходжаев Ф. Эрталабки бадантарбия - соғлиқни сақлашнинг устувор усулларидан бири сифатида.....	441
153	Холдорова А. Значение олимпийского движения в развитии физической культуры и спорта в узбекистане.....	443
154	Холова Б.Д. Хотин-қизлар спорти баркамол авлодни тарбиялаш хизматида.....	445
155	Хо'rozov G'.K. Umumta'lim jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning o'rni.	447
156	Холмуродов Л.З., Иргашев Н.Н. Развитие скоростных качеств юных боксеров на этапе начальной подготовки.....	449
157	Частоедова А.Ю., Иргашева Ш.Б. Формирование тактических знаний фехтовальщиков в системе многолетней подготовки.....	452
158	Частоедова А.Ю., Гусева Е.А. Значение координационных способностей и вестибулярной устойчивости в подготовке волейболистов.....	455
159	Шахриддинова Л.Н. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.....	458
160	Шермухамедова Н.Н. Мусобақа шароитида гандболчиларнинг хужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини .....	460
161	Шермухамедов А.Т., Махкамов Э. Показатели, отражающие степень координационной сложности (скс) юных футболистов в тренировочной и соревновательной деятельности.....	463
162	Shermuhamedova Z., Lухodjayeva M.S. O'zbek jang san'atida qo'llanadigan atamalar xususida.....	465
163	Шопулатов А.Н. Олимпия ўйинларига тайёргарлик даврида малакали мутахассислардан иборат илмий гуруҳларни шакллантириш методикаси.	468
164	Шиян В.В. Методические особенности совершенствования устойчивости двигательных навыков борцов к физическому утомлению.....	470
165	Эргашев К.Ш. Олимпия ҳаракати ва спорт соҳасидаги ислохотлар хусусида.....	474



166	Эргашев В.С. Жиемоний тарбия ва спорт таълимининг педагогик самарадорлигини ошириш йўллари .....	477
167	Эргашев В.С. Ўқувчилар саломатлигига йўналтирилган таълим мухитини шакллантириш .....	479
168	Эрматов Ш.С. Совершенствование методики отбора одарённых детей в футболе.....	481
169	Эрматов Ш.С. Методика отбора одаренных детей в футболе.....	483
170	Юсупова Г.О. Совершенствование культуры здоровья студенческой молодёжи.....	485
171	Юхананов Барахай Применение метода имитационного моделирования при подготовке судей по спортивной борьбе.....	488
172	Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida maxsus tezkorlik qobiliyatini aniqlash usullari.....	490
173	Yusupova M.Y., Mamatxojayeva D.X. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy va texnik harakatlarni rivojlantirish.....	492
174	Юсупова Г.О. Совершенствование спортивного менеджмента в Узбекистане.....	495
175	Юсупов З.З. Гандболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини ташкил қилишда жисмоний сифатларни назорат қилиш .....	496
176	Юсупов З.Ш. Спорт ўйинлари ва гандбол спорт тури орқали ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш.....	499
177	Юсупов З.З. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида гандболчиларни танлаб олишда умумий жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш ҳамда ривожлантириш усуллари.....	501
178	Юсупова Г.О. Ёш авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли ва ахамияти.....	504
179	Yusupov Z.Z. Yuqori malakali gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida maxsus chidamkorligini aniqlash yo'llari .....	506
180	Юхананов Б. Психологическая подготовка в олимпийском спорте.....	508
181	Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uslublari .....	511
182	Юсупова Г.О. Ёшларни соғлом бўлиб шаклланишида жисмоний тарбиянинг ўрни.....	513
183	Yusupov Z.Z. Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh darvozabonlarning musobaqa mobaynida himoyadagi texnik-taktik harakatlarini aniqlash usullari.....	515
184	Юсупова Г.О. Мактаб ўқувчилари ўртасида соғлом турмуш тарзини оммалаштириш.....	517
185	Yusupov Z.Z. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yuqori malakali gandbolchilarning musobaqa sharoitida hujumdagi texnik-taktik harakatini baholash.....	519
186	Юсупова Г.О. Соғлом авлодни тарбиялаш онладан бошланади .....	521
187	Yusupov Z.Z. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash usullari.....	522
188	Юхананов Б. Значение знаний классификации приемов спортивной борьбы в подготовке судей.....	524



190	Ядгаров Д.Б. Исследование вопросов мотивации на занятия спортом в двигательной активности школьников.....	527
191	Qayumov X.M., Anarbayev T.R. Yosh erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda uslubiy muammolari.....	529
192	Qosimov U., Eshmurodov Q.A. Talaba yoshlarning sog'lom turmush tarzi va harakat faolligini oshirish.....	532
193	Qo'chqarov B.O., Qo'chqarov Sh.O. Taekvondo sport turida nazariy bilimlarga ega bo'lishning ahamiyati.....	536