

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

Farrux NARZULLAYEV
Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası katta o'qituvchisi

QIZLAR SPORTI YO'NALISHI BO'YICHA TAHSIL OLAYOTGAN QIZLARNING YENGIL ATLETIKA DARSLARIDA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Maqolada sportchi-qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatini vositalar yordamida rivojlantirish usullari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: xotin-qizlar sporti, yengil atletika darslari, uloqtirish texnikasi, portlash kuchi, tezkor-kuch, kuchni tarbiyalash.

В статье рассмотрены методы развития силовых качеств у спортсменок-девушек на уроках легкой атлетики средствами.

Ключевые слова: женский спорт, занятия легкой атлетикой, техника метания, взрывная сила, быстрота-тренировка силы, силы.

In the article, the methods of developing the quality of power with the help of means in the Athletics lessons of athletes and girls are considered.

Key words: women's sport, athletics classes, throw technique, Blast strength, speed-strength, power training.

Kirish. Hayotni ayollarsiz tasavvur qilish mumkin bo'lmaganidek sportni ham ularsiz tasavvur qilish mumkin emas. Sportchilar tayyorlash tizimida, albatta, ayollarning o'rni ma'lum bir foizni tashkil qiladi. Bugungi sportni, ya'ni O'zbekiston sportchilari jahon arenalarda qo'lga kiritayotgan yutuqlarining ham bir qismini ayollar qo'lga kiritmoqda. Respublikamizda ham ayollar sportini rivojlantirishga va ularni tayyorlashda, ayol murabbiylarni tayyorlab, hattoki, chekka qishloq joylarida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi qizlarning sog'liqlarini mustahkamlash va sport bilan doimiy tarzda shug'ullanishini ta'minlash masalari hukumatimiz tomonidan yo'lga qo'yilgan.

Umuman, jismoniy tarbiya tizimida va yengil atletikada ayollar sezilarli joyni egallaydi. Yengil atletika bilan shug'ullanish ayollar sog'lig'ini mustahkamlaydi va jismoniy sifatlarini kuch, tezkorlik, chaqqonlik, hayotda kerakli sifatlarni hamda harakatchanlik ko'nikmalarini oshiradi. Yengil atletika mashqlari turlicha bo'lib, tabiiy va mavjudligi, asosiysi, ommaviy tarzda shug'ullanishga imkon beradi.

Asosiy qism. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlarida jismoniy tarbiya darslariga zarur tuzatishlar kiritish, ularning samaradorligini oshirish asosiy maqsad qilib qo'yilgan.

O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 25-maydagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida (yangi tahrir) jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazilishi ko'rsatilgan.

Jumladan, uzluksiz ta'lim tizimida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus ta'lim va oliy ta'lim muassasalarida o'quv dasturiga kiritilgan yengil atletikaning uloqtirish turlari mashqlarining texnikasiga o'rgatishni ilmiy-uslubiy asoslash ta'lim olayotgan o'g'il-qizlarni 3 bosqichli sport musobaqalari dasturdagi me'zonlarni bajarishlarida hamda umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda uloqtirish mashqlaridan foydalanib kelinadi. Uloqtirish turlari bo'yicha umumiy o'rta ta'lim maktablarini bitirish oldidan imtihonlarda belgilangan me'zonlarni topshirishga qaratilgan bo'lib, ushbu talab me'zonlarini topshirishda kerakli bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirib boradi.

Keyinchalik o'rta maxsus ta'limda aynan uloqtirish turlarini biror-bir turi bilan muntazam shug'ullanish va musobaqalarda ishtirok etish bilan sport turining texnikasini egallab boradi. Uloqtirish harakatlari mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o'rgatishda zamonaviy uslub va shakllardan foydalanish "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlari dasturdagi uloqtirish turlarining texnikasini o'zlashtirishga yordam beradi.

Ayni bosqichma-bosqich olib borilgan jismoniy tarbiya darslarida uloqtirish turlarining texnikasini o'zlashtirib borgan o'quvchilarning keyingi o'quv faoliyatini oliy o'quv yurtlarida ixtisosliklari bo'yicha ham davom ettirishi mumkin.

Mazkur ishda BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi talabalari yengil atletika o'quv dasturiga kiritilgan turlar texnikasi va turlar texnikasiga o'rgatish uslubiyatining nazariy bilimlari bilan tanishib boradi. Yengil atletika darslari dasturiga kiritilgan uloqtirish turlari orqali talabalar har tomonlama tayyorlanib boriladi. Ya'ni tanlangan sport turlari bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, uloqtirish turlari bo'yicha yuqorida ko'rsatilgan uzluksiz ta'lim tizimi dasturidan o'rin olgan uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish uchun pedagogik faoliyatida kerakli hisoblanadi.

Xotin-qizlar sporti yo'nalishida tahsil olayotgan qizlarning uloqtirish turlari texnikasiga o'rgatish va kerakli jismoniy sifatlarini oshirishga qaratilgan harakatlarini ilmiy tomondan tahlil qilish yengil atletika darslari dasturida ko'zda tutilgan uloqtirish misolida amalga oshiriladi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida harakat faoliyati malakasini shakllantirishdan kelgusida tarkib topadigan stereotipni sindirib tashlashni talab qilmasdan, balki uloqtirishning boshqa turlarini (granata, nayza, disk, bosqon, yadro) o'rgatish va takomillashtirishda foydalanish katta ahamiyatga ega.

Uloqtirish texnikasini (kinematik va dinamik tavsifdan) tahlil qilish, uni talabalarning o'zlashtirishidagi qiyinchiliklar sabablarini o'rganish va shu asosda vazifalarni oydinlashtirish, shuningdek, ularni hayotda qo'llash uchun vositalarni tanlash va asoslash, tayyorgarlikning miqdor va sifat me'zonlarini ishlab chiqish uloqtirishda o'rgatish jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Shu boisdan yengil atletika darslarida yadro itqitish, nayza uloqtirish va disk uloqtirish mashqlari texnika asoslariga o'rgatishning eng samarali uslublarini aniqlash va ularda kuch sifatlarini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Yengil atletikaning uloqtirish mashqlari texnikasi asoslarini o'rgatish, talabalarga kasbiy faoliyatida kerakli uloqtirish mashqlari, mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan uloqtirish mashqlarining ahamiyati muhim muammolar qatoriga kiradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur ishning dolzarbligi ixtisoslashgan oliy o'quv yurtlari va "Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti)" ta'lim yo'nalishlari uchun yengil atletika darslarida uloqtirish mashqlarining texnikasi va zarur bo'lgan kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Dastlabki o'rgatish jarayonini optimallashtirish orqali dastur materiallarining to'liqligicha o'zlashtirilishiga erishish, shu bilan birga ularni kelgusida granata, nayza, bosqon, disk, yadro uloqtirish turlari texnikasiga o'rgatish va kuch sifatlarini rivojlantirish inobatga olingan.

Portlash kuchi – insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchni namoyon qilish qobiliyati. Mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyati – asab mushak apparatining o'ziga xos xususiyati, mushaklarning shiddatli mexanik cho'zilishidan so'ng keskin namoyon bo'ladigan kuchli harakat urinishi. Portlash kuchi inson harakatlarida mushaklarning izotermik va dinamik ishi tartiblarida namoyon bo'lar ekan. Dinamik tartibda, odatda, turli kattaliklardagi tashqi qarshiliklarni yengishga to'g'ri keladi. Og'irliklar bilan va sakrash mashqlari takror - seriyali usulda bajariladi, ularning eng ko'p tarqalganlari quyida keltirilgan.

Vazn maksimaldan 60-80%. Yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirish lozim. Takrorlashlar sur'ati o'rtacha. Har bir seriyada 2-4 yondashuv, oraliqda 4-6 *daqiq* tanaffus. Mashg'ulotda 2-4 seriya, oraliqlarda 6-8 *daqiq* tanaffus.

Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya'ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan yengib o'tuvchi tartibiga o'tish bilan bajariladi. Og'irlikni balandlikning 1/3 qismiga qadar ko'tarib, keskin tushirish kerak va o'sha zahoti ko'taruvchi yengib o'tuvchi tartibga o'tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 *daqiq* tanaffus. Mashg'ulot 7-8 *daqiq* tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

Mushaklar – oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg'ulot. Yelkada og'irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60% oraliqda bo'lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizatsiyali o'tirishdan so'ng, yon beruvchi tartibdan darhol yengib o'tuvchiga o'tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Har bir seriyada 2-3 mashq bo'lib, oraliqda 6-8 *daqiq* faol hordiq.

Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari. Mashqlar maksimal og'irliklar bilan bir va ko'p marta sakrash orqali bajariladi. Bir martalik sakrashlarni joyida o'tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi, seriyalar orasida kuch qayta tiklangunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg'ulot davomida 3-5 seriya bajariladi. Ko'p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda yoki ikki oyoqda bajariladi. Yondashuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3 yondashuv mavjud, tanaffuslar 3-4 *daqiq* Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunigacha bo'ladi.

Muhokamalar va natijalar. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda "jadal" usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikdan sakrab "qo'nayotganda" amortizasiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi.

Tezkorlik kuchni rivojlantirish. Tezkor kuchi - nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarishliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi va asab mushaklari start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta'minlanadi.

Tezkor - kuchni rivojlantirish uchun dinamik kuchlanish usulidan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo'lmagan - 30% gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezkor-kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Tezkor kuch – bu asab-mushak tizimining maksimal qisqa vaqt ichida kuchning yuqori ko'rsatkichlariga erishishi uchun funksional imkoniyatlarni safarbar eta olish qobiliyatidir. Tezkor kuch asiklik va siklik xususiyatga ega ko'pgina harakatlarda – uloqtirishlarda, sakrashlarda, sprinterlik yugurishda sport natijalariga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Tezkor kuchni sportchilarning tezlik-kuch imkoniyatlariga turli xil talablar qo'yadigan harakatlarda kuchning namoyon bo'lishi kattaligiga qarab tabaqalashtirish darkor. Kuchlanishlar xususiyatiga ko'ra tezkor kuchda uning uchta turi ajratiladi (V.V. Kuznesov bo'yicha):

1) portlovchi kuch – maksimal tezlanish bilan kuchning namoyon bo'lishi (tezlik-kuch mashqlari – sakrashlar, sprinterlik yugurish, uloqtirish).

2) tez kuch – maksimal tezlanish bilan kuchning namoyon bo'lishi (yugurishda tez harakatlarni bajarish).

3) sekin kuch – nisbatan sekin harakatlarda (langarcho'p bilan mashqlar bajarishda tayanchga chiqish). Mashqlarda kuch berishlar kattaligini baholashda “mutloq” va “nisbiy” kuch atamasi qo'llaniladi.

Mutloq kuch – sportchi dinamik yoki statik rejimlarda bajara oladigan eng katta, maksimal kuchlanishdir.

Nisbiy kuch – bu sportchining 1 kg vazniga nisbatan teng keladigan kuch kattaligidir.

Kuch. Muskullar kuchining o'sishi 11 yoshgacha nisbatan sezilmaydi, lekin 12 dan 14 yoshgacha uning o'sish sur'ati sezilarli ortadi. Kuchning juda shiddatli rivojlanishi 14-17 yoshda bo'ladi.

Tezlik. Tezlikning rivojlanishi 7 dan 20 yoshgacha kuzatiladi, lekin bu sifatning shiddatli rivojlanishi 9 dan 11 yoshgacha va 11-12 dan 14-15 yoshgacha, jinsiy balog'at paytida ro'y beradi, lekin o'g'il bolalarda bu sifatning o'sishi keyinchalik ham davom etadi.

Tezkor-kuch sifatleri 7-8 yoshdan boshlab o'sa boshlaydi. Eng ko'p o'sish 10-12 yoshdan 13-14 yoshgacha to'g'ri keladi. Shu yoshdan keyin o'sish davom etadi, lekin, asosan, mashg'ulot ta'siri ostida bo'ladi.

Kuch tayyorgarligining asosiy vazifalari: 1) yengil atletikaning tanlangan turida samarali takomillashish maqsadida kuch imkoniyatlarini oshirishi; 2) sport takomillashuvining ko'p yillik jarayoni bosqichlari xususiyatlari nuqtayi nazaridan kuch imkoniyatlarini ta'minlash va saqlab qolish; 3) tanlangan yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga e'tiborni qaratish.

Kuch sifatleri darajasini aniqlovchi asosiy omillar

Organizmning kuch mashqlariga moslashishi mushaklar, asab tizimi va suyak to'qimalaridagi o'zgarishlarga bog'liq. Kuchning oshishi mushaklar gipertrofikasi bilan birga to'qima ichida qisqaruvchi elementlar zichligining ortishi, aktin va miozin nisbatining o'zgarishi bilan bog'liq. Asab tizimi bo'limlaridagi morfologik o'zgarishlar, birinchi navbatda, motoneyronlarning shox otishiga, ganglioz hujayralarning ko'payishiga, funksional o'zgarishlar esa mushaklar ichidagi hamda mushaklararo koordinasiyaning oshishiga olib keladi. Suyak tizimi o'zgarishlari suyaklar zichligi, ularning egiluvchanligining oshishi, paylar, mushaklarning chatishgan joylarida suyak do'nglarining gipertrofiyasi bilan bog'liq.

Shunday qilib, sportchining kuch sifatleri darajasini belgilab beruvchi asosiy omillarni uchta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1) morfologik (mushaklar va tolalarning ko'ndalang hajmi har xil tipdagi tolalarning nisbati mushaklarning reaktivligi va ularning cho'ziluvchanlik xususiyatlari suyak to'qimasi o'zgarishlari va h.k.);

2) energetik fosfat birikmalarining (adenozintrifosfat va kreatin-fosfat) va mushaklar hamda jigardagi glikogen zahirasi periferik qon aylanish samaradorligi, almashinuv jarayonlari xususiyati va boshq.);

3) neyro boshqaruvchi (impulslar sur'ati, mushaklar ichidagi koordinasiya, mushaklararo koordinasiya).

Kuchni tarbiyalash jarayonida quyidagi metodik qoidalarga rioya etish tavsiya qilinadi: 1) ko'pgina mashqlar xususiyatiga ko'ra tanlangan sport turiga yaqin bo'lishi lozim; 2) kuchga mo'ljallangan mashqlar sportchining yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishi kerak; 3) kuchga mo'ljallangan mashqlar qo'llaniladigan mashg'ulotlar oldidan yaxshilab badan qizdirish amalga oshirilishi zarur; 4) agar yuklamaning umumiy kattaligi katta bo'lsa, mashg'ulotlar orasidagi dam olish uzoqroq

bo'lishi kerak.

Asosiy shartlardan biri – og'irlik harakat amallari texikasiga halaqit bermasligi, uni buzmasligi hamda amal bajarilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezkorlik kuchini rivojlantirishda muvaffaqiyatga erishishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni bo'shashtirishdir.

Tezkorlik kuchini rivojlantirishning eng ko'p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo'llash jarayonida asosiy texnologik omil itarilish tezkorligi va harakat quvvatini oshirmaslikka intilish.

Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

Birinchisi - har bir shug'ullanuvchi o'zining boshlang'ich jismoniy va, xususan, tezkorlik-kuch tayyorgarligini e'tiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, ma'lum ta'sirga ega mashqlarni tanlashi kerak. Shuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning ta'sir kuchi katta bo'lsa, organizmga zarar yetishi, kam bo'lsa, umuman samara bermasligi mumkin ekan.

Ikkinchisi - mushaklar yuqori tezkorligi, ta'sirchan, portlash yuklamalaridan keyin, o'ziga xos charchashdan xalos bo'lishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyorlanishi kerak. Buning uchun doimo va maqsadli ravishda egiluvchanlikka oid mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho'zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to'ldirish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Sport turlari bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talaba qizlar sport turidan kelib chiqib kuch va tezkor kuch sifatlarini u yoki bu darajada ekanini aytib berish biroz mushkul, lekin sakrash mashqlarini uzunlikka sakrash turlarida gandbol ixtisosligi qizlarida yaxshi o'sish bo'lgan bo'lsa, uch hatlab sakrashda voleybolchilarda bu ko'rsatkich yuqori bo'ldi.

Demak sakrovchanlik qobiliyati ham turli darajada bo'lar ekan, ya'ni bir martalik sakrashda gandbolchilarning ikmoniyatlari yuqori bo'lsa, uch hatlab sakrashda boshlang'ich tezlikni olib sakrash mashqida voleybolchilar yuqori natija ko'rsatgan.

Uloqtirish bo'yicha ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi talaba-qizlariga ko'proq e'tibor berganimizga qaramay, gandbolchilarning natijalari yuqoriroq, lekin o'sish pastroq bo'lgan. Chunki ular ixtisoslik darslarida ko'proq gandbol to'plarini otish amaliyotiga ko'proq ega bo'lgan.

Adabiyotlar

1. A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

2. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85

3. A.K.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].

4. S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. Journal of Critical Reviews ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020

5. S.S.Abdueva, Sh.Khurbonov, N.Sabirova. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). 2019 december

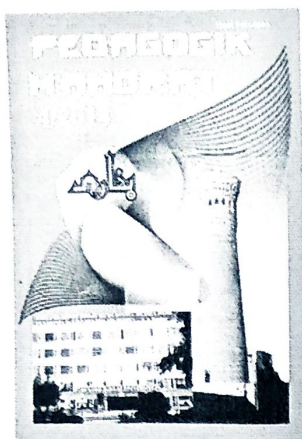
6. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.

7. A.P.Нуруллаев М.Ю.Гафурова., Мансуров Ш.Ш. Деление спортивных занятий на периоды. Международная академия наук педагогического образования (манпо) Педагогическое образование и наука научно-методический журнал 6/2019 г ст 153-156

8. Abdueva Sitorabonu Savridin qizi. "Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping". ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2

9. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
11. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.
12. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES // *Journal of Critical Reviews*. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
13. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ // *Проблемы педагогики*. – 2020. – №. 6 (51).
14. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT // *Journal of Critical Reviews*. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
15. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.
16. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
17. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons // *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
18. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
19. S.S. Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир и связь наук | Dūnyaya integrasiya və elmlərin əlaqəsi ISBN 978-9952-8405-4-4 DOI http://doi.org/10.37057/A_5_Noyabr_2020
20. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
21. SH. Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017
22. SH. Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi:10.20861/2304-2338-2018-42
23. SH. Kadirov. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston, USA. April 18-19. 2018
24. SH. Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852
25. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man // *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 112-115.
26. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами // *Архив научных исследований*. – 2020. – №. 29.
27. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools // *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi
“PEDAGOGIK MAHORAT”
ilmiy-nazariy va metodik jurnali
barcha ta’lim muassasalarini
hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan “Pedagogik mahorat” jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo‘llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o‘tamiz, maqola qo‘lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo‘limida qabul qilinadi.

Manzilimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi 11-uy
Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 208-xona

Tahririyat rekvizitlari:

Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги ғазначилиги
23402000000100001010 Марказий банк ББ ХККМ Тошкент ш.
МФО 00014 ИНН 201504275
БухДУ 400110860064017094100079001

Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlaniramiz!

<p>PEDAGOGIK MAHORAT</p> <p>Ilmiy-nazariy va metodik jurnal</p> <p>2021-yil, Maxsus son</p> <p>2001-yil iyul oyidan chiqa boshlagan.</p> <p>OBUNA INDEKSI: 3070</p>	<p>Buxoro davlat universiteti nashri</p> <p>Jurnal oliy o‘quv yurtlarining professor-o‘qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o‘qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo‘ljallangan.</p> <p>Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.</p> <p>Nashr uchun mas‘ul: Alijon HAMROYEV. Musahhih: Muhiddin BAFAYEV. Muharrir: O‘g‘iljon Olloqova</p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>Bosishga ruxsat etildi 28.12.2018 Bosmaxonaga topshirish vaqti 30.12.2018 Qog‘oz bichimi: 60x84. 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shartli bosma tabog‘i – 20,6 Adadi – 100 nusxa Buyurtma № 21 Bahosi kelishilgan narxda.</p> <p>“Sadriiddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro shahri M.Iqbol ko‘chasi 11-uy.</p>
---	--	--