

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2021, MAXSUS SON

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrdagi qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozi bo'lgan zaruruiynashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy
Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Bosh muharrir o'rinnbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Hamroyev Aljon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

O'tkir FARMONOV

Buxoro davlat universiteti

fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasi katta o'qituvchisi

TALABA-YOSHLAR UCHUN SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH BASKETBOLI

Maqolada basketbolning talaba-yoshlarning sog'ligiga ta'siri o'rzanildi. Kundalik hayotda zarur jismoniy mashqlar va sport elementlari qo'llangan tarzda, tanaga hissiy fonga ijobjiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbol sog'lom va rivojlangan talaba uchun ajralmas ekanligi qayd etildi.

Kalit so'zlar: mashq qilish, jismoniy tarbiya, basketbol, to'pni uzatish, otish, talaba, mahorat.

В статье изучено влияние баскетбола на здоровье студентов-молодежи. В формировании важных навыков, необходимых в повседневной жизни. Таким образом, физические упражнения и спортивные элементы используются для улучшения здоровья студентов с помощью этого вида спорта. Положительно влияет на организм эмоциональный фон. Отмечалось, что баскетбол незаменим для здорового и развитого школьника.

Ключевые слова: тренировка, физкультура, баскетбол, передача мяча, метание, ученик, мастерство.

The article studies the influence of basketball on students. The formation of important skills necessary in everyday life is studied. The elements of improving the health of students through this sport are highlighted. The positive effect on the body on the emotional background is shown. It is noted that basketball is indispensable for a healthy and developed student.

Key words: exercise, physical training, basketball, ball passing, throw, student, skill.

Kirish. Jismoniy madaniyat, umuman olganda, har bir talabaning o'qishida, ya'ni inson iqtisodiy gumanitar yoki boshqa bir fakultetida tahsil olayotgan muhim element hisoblanadi. Axir, har bir kishining ta'limi nafaqat ma'ruzalar, seminarlar va tezislarni yetkazib berishni o'z ichiga oladi, balki ko'p jihatdan ko'rish, e'tibor, eshitish, aqlga ta'sir qiladi. Shu bilan bir vaqtida, har qanday o'rganish, ba'zi istisnolar bilan talaba harakati bilan past darajada bog'liq [1].

Asosiy qism. Biror kishi kam harakat qiladigan hollarda jismoniy mashqlar asab tizimining charchashini kamaytiradi, chidamlilikni rag'batlantiradi, immunitetni kuchaytiradi. Sport yuklamalari tanani new impulslarini bo'g'inlar va mushaklardan uzatishga majbur qiladi, markaziy asab tizimini faollashtiradi va uni yuqori faollik holatiga aylantiradi. Shundan so'ng tananing tezroq va samaraliroq rivojlanishi boshlanadi, bu esa talabaning ma'lumotni yaxshiroq anglashiga olib keladi. Jamiyatda ko'p narsa o'zgaradi, o'zgarishishlarning elementi bilan bog'liq bo'lgan bu kompyuter texnologiyasi, aslida, har bir inson faoliyatiga kirib kelmoqda, operator faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ko'proq kasblar yaratilayapti, ular odamdan tezkor yo'nalish olish qobiliyatini talab qilmoqda, bir turdag'i harakatdan ikkinchi yoki uchinchi darajaga o'tishni amalda aks ettirilmoqda. Hozirgi vaqtida insonga e'tiborni jaib qilish uchun juda katta imkoniyatlar mavjud, u qiyin va tezkor harakatlarni amalgalash oshirishi kerak.

Yuqoridagilardan tashqari, samaradorlik, tezkor reaksiya va diqqatni jamlash kabi qobiliyatlarini ta'kidlash kerak va uni tarqatish qobiliyati, rivojlangan xotira, ham qisqa muddatli, ham uzoq muddatli, fikrlash, axborotni qabul qilish va tahlil qilish tezligi, rivojlangan iroda, shuningdek, zamonaviy dunyoda ishlash joylashish uchun zarur bo'lgan yetakchilik sifati va muvaffaqiyatli mehnat qabul qilinganidan keyin ham. Talaba-yoshlar muntazam faoliyatga muhtoj, aslida kundalik intellektual charchoq, kitob va kompyuterda uzoq vaqt ishlash, nazorat ishlariga tayyorgarlik ko'rish, kurs loyiha ishlarini yozishlar, abadiy uyqusizlik, umuman olganda, bularning barchasi ruhiy beqarorlik, befarqlik va chuqur tushkunlikka olib keladi. Sport esa qutqarish uchun keladi. Oliy o'quv yurtlari talabalarining aksariyati sport zaliga tashrif buyurishi, voleybol, basketbol, fitness, gandbol, badminton, futbol kabi faol, tez-tez jamoaviy jismoniy faoliyatni afzal ko'radi [2].

Basketbol sport turi - har qanday odamda turli xil vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi sport o'yinidir. Ushbu sport o'yini bilan shug'ullanish vaqtida bir qancha jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi; 1) tezlikorlik qibiliyatları; 2) tezlikorlik va kuchlilik qibiliyatları; 3) chidamlilik qibiliyatları.

Bunday dinamik mashqlar tizimi talabalarning ruhiy foniga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mashqlar hislar, e'tibor, xotirani rivojlantiradi, fikrlash va tasavvurni yaxshilaydi, bularning barchasi to'g'ri idrokning asosiy shartlariga aylanadi va algoritimli to'g'ridan-to'g'ri mashq qilish va o'ynash uchun mos keladi. Yuqoridagi barcha fazilatlar o'yinchiligi va butun jamoaning harakatlariga ijobjiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbol sport turi dastlab faqat talabalar uchun o'yin edi.

7. Suylaklarim mustahkamlash haraket yo_nalishlariini yaxshilashtirish va o_zgartirish bilan
7. Suylaklarim mustahkamlash haraket yo_nalishlariini yaxshilashtirish va o_zgartirish bilan
7. Suylaklarim mustahkamlash haraket yo_nalishlariini yaxshilashtirish va o_zgartirish bilan
7. Suylaklarim mustahkamlash haraket yo_nalishlariini yaxshilashtirish va o_zgartirish bilan

- Bo, g'ilmari mustahkamlash. O, yin davomida kuchli amplituda ko,p sonli harakatlar amalga shubuchanlik maslahilar, tana qizdirish harakati vadidiya yugurish va bosqida elementlarmi o,zichiga oldadi.
- Ushbu sport, shuningdek, o,yin davomida talabalarining harakatchanligi, signallaring harakat tezligida o,zingchi o,rotod yoki dushman harakatiniing tezligi va yo,nalishiga uzoq muddatli tezkor reaksiyaga o,zgarish yoki o,yin holatini do, lab-quvvaltash orqali miya impulsilarning tezligi osbimladi. Shu bo,ladid. Yudorida avtigiganlarining barochasi asab jarayonlarining harakatlanishiغا, ko,rish, ilg'ash va trilli qarabotchilarining o,ziga xos tama qizishi tufayli bo,g'ilmariing „jarohataniishi“ kuchayadi, bu
- Ushbu sport, shuningdek, o,yin davomida talabalarining harakatchanligi, signallaring harakat tezligida o,zingchi o,rotod yoki dushman harakatiniing tezligi va yo,nalishiga uzoq muddatli tezkor reaksiyaga o,zgarish yoki o,yin holatini do, lab-quvvaltash orqali miya impulsilarning tezligi osbimladi. Shu bo,ladid. Yudorida avtigiganlarining barochasi asab jarayonlarining harakatlanishiغا, ko,rish, ilg'ash va trilli qarabotchilarining o,ziga xos tama qizishi tufayli bo,g'ilmariing „jarohataniishi“ kuchayadi, bu

Ummam olaqanda, "qızılı" tolalar tananıng chidamiliği va statikasını ivrojı lantrıdi. "Oq" yoki "tez" qılış yoki murakkab masqıllarını uzoqroq basırtışlaşga imkon beradi.

Tadqiqotlar yurakning nisbiy hajmini ($1300 - 1400 \text{ sm}^3$) oshiradi. Basketbol bilan shug'ullanadi gaalarining 50% da xuddi shunday holatlar bilan taydolsaganda, basketbol bilan shug'ullanadi gaalarining 50% da xuddi shunday holatlar

Netball yurak-**qon** tomir tizimiini rivojlatirradi, bu optimall jismoniy faoliyat tutaytiy sordi bo'ldi.

İzumi dömiy ravıshda rivojlanıb boardı, chumki tana orqanlamıng fəoliyatı dömiy ravıshda işbu sport bilan domo shug'ullanıdigan talaşa perifertik ko, rısh xususiyatlırga kuzatışmazı mumkin. Ushbu oğzarisħħar vizual idronkinig smartadorlırigiga muhim ta'sir tezker o, tısh asab jarayonularınıng o, zığa xos xususiyatlariga olıb keldədi. Bir turdagı fəoliyatdan yuqtırıda ayılıqlarılmıng hamması tamaga işjobı ta'sir ko, rıstatdı. Bir turdagı fəoliyatdan işte işbu sport funksiyalarını, psixomotor funksiyalarını va keyinçalıkkı bütünlüyü markazıya asab tizimiini.

İlk olarak masajlarla başlayarak, bu spor jamaviy mayonda harakatlanış, teknik-taktik şablonları geliştirmek, işitme, dokunma ve hafıza bevozita taşır hadiça gəpirdigən bo, ləsk, bir necətə asosiy anatomik oğzarisalar qəbuluyaqlamışdır. Vayni basketbolinq qəbuluyaqlamışdır. Vayni basketbolinq qəbuluyaqlamışdır.

...bu o,vin barcha mushaklar, nafas olish, his-tuyg'ular va tezkorliklara hikmatli makismal elementlarni bir qancha muhim elementlarga qaralib qo'sha bilash uchun o'ziga xos sport tur.

Muhokamalar va natijalar. Basketbol mustaqil ravishda va juftlikda, shuningdek, jamoalarda, harakatlanuvchi mini-o‘yinlar, to‘p bilan bog’liq vazifalar rivojlanish uchun ko‘p tomonlama imkoniyatlar, ularning harakatlarini muvofiqlashtirish uchun eng ko‘p ko‘nikmalar (reaksiya tezligi, harakatga tez o‘zgarish, vaziyatga qarab, har xil, tezkor va vaqtinchalik harakat parametrlarining aniqligi, o‘z harakatlarini muayyan, keng harakat tizimlariga muvofiqlashtirish qobiliyatini) o‘z ichiga oladi.

Ushbu sportning o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilardir: vaziyatlarning ikkinchi o‘zgarishi, o‘yinchilar va raqiblarning murakkab harakatlar tizimiga yo‘naltirilganligi, to‘p bilan harakatlanishning turli elementlarini bajarish, to‘psiz, harakat va harakatda, ba’zan esa harakatlar, masalan, ba’zi hollarda to‘pni savatga otish. Muvaffaqiyatlari basketbol o‘ynashning asosiy ko‘nikmalarini egallashga intilgan talabalar uchun turli xil jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar ishlab chiqilgan [5].

1. Umumiy jismoniy tarbiya talaba-yoshlarni boshlang‘ich turdag'i yoki keng qamrovli jismoniy ko‘nikmalarga ega bo‘lish uchun ishlab chiqilgan bo‘lib, u jismoniy tayyorgarlikning yanada murakkab bosqichiga o‘tish uchun zarurdir.

UMM, birinchi navbatda, o‘z ichiga oladi:

- 1) har tomonlama sportni rivojlantirish;
- 2) sog‘liqni saqlash elementi;
- 3) funksional chidamlilikni oshirish;
- 4) jismoniy ish faoliyatini yaxshilash;
- 5) asosiy sport fazilatlarini ishlab chiqish va h. k.

2. Maxsus jismoniy tarbiya - muayyan sportga xos bo‘lgan maxsus ko‘nikmalarni egallash uchun zarur bo‘lgan vositalar majmuasi (to‘pni boshqarish, uni uzatish, savatga tashlash va h.k.).

Bundan tashqari, ushbu turdag'i jismoniy mashqlar turli xil sport xususiyatlarini rivojlantirishga imkon beradi, shu jumladan organizmdagi yog‘lar tufayli faol mushak massasini hosil qiladi va sog‘lig‘ini yanada mustahkamlaydi. O‘yinchining maxsus sport xususiyatlarini ishlab chiqishga qaratilgan bir nechta mashqlar mavjud:

1. Yuqori tezlik va kuch-quvvat mashqlari tananing, qo‘llarning, oyoqlarning, magistral mushaklarining turli qismalaridagi mushak to‘qimalarining tarkibi o‘zgaradi.

2. Har xil turdag'i chidamlilikni rivojlantiradigan chidamlilik mashqlari, kuch, tezlik yoki kardiojarrohlilik.

3. Talaba-yoshlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (tezlik muvaffaqiyatlari o‘yining eng muhim elementlaridan biridir).

4. Qobiliyat mashqlari (bu basketbolchi uchun juda muhim xususiyatdir, aslida qobiliyat - bu keskin o‘yin davomida juda zarur bo‘lgan harakatlarining mukammal muvofiqlashtirilishidir).

5. Cho‘zish mashqlari, moslashuvchanlik (bitta o‘yinchi harakatlarining amplitudasi qanchalik yuqoni bo‘lsa, butun jamoaning o‘yin natijasi shunshalik yaxshi bo‘ladi) [6].

Xulosasi. Yuqorida aytilganlarning barchasini sarhisob qilar ekanmiz, talabalar uchun basketbol nafaqat qiziqarli o‘yin, balki jismoniy rivojlanish, sog‘ligini yaxshilash va mustahkamlash, shuningdek, o‘yin davomida talaba-yoshlarni jismoniy va hissii jihatdan tarbiyalash vositasidir. Ushbu o‘yin, albatta, bunday imkoniyatlarni yaratadigan sport turiga aylandi. Bundan tashqari, talaba-yoshlar uchun zarur bo‘lgan basketbol sport turi dinamik qobiliyatlarini keng doirada rivojlantiradi. Umuman olganda, yuqorida ko‘rsatilgan basketbol sport turiga asoslangan jismoniy mashqlar talabalarga sport va sog‘lomlashtirish nuqtayi nazaridan ijobjiy ta’sir ko‘rsatadi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori. –Toshkent, 2017-yil 3-iyun.
2. Basketbol - yoshlar ilmiy forumi orqali talabalarning motor qobiliyatlarini rivojlantirish. - 55-61bet.
3. Basketbol talabalarda vosita qobiliyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida //xalqaro talabalar ilmiy axborotnomasi [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13805>.
4. Basketbolning foydasi qanday? // Sportcom [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <http://sportkompas.ru/stati/v-chem-polza-basketbola>.
5. Basketbolning inson organizmiga ta’siri // jismoniy tarbiya va sport [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <http://www.fizkulturaisport.ru/biologiya/fiziologiya/259-vliyanie-na-zanyatiya-basketbolom-na-organizm-cheloveka.html>.
6. Farmanov O‘. A. Sport va harakat o‘yinlarini o‘qitish metodikasi (basketbol) oliy ta’lim muassasasi uchun. -Buxoro, 2019-y. -28 b

5	МАБЫПОВ. Акимжарын таралынан жетекшіліктердің мәндерін анықтауда	14
9	БРАГИМОВ. Акимжарын жетекшіліктердің мәндерін анықтауда	12
19	БРАГИМОВ, Ерзек МО, МИНОВ. Ыш уақыттағы орталықтарда	19
34	БРАГИМОВ, Шохшүх УСМОНОВ. 19-21 юнійде көрсетіледі	34
39	АБДУЛАЕВ, Задырағай КЫПАЕВА. Тұрғын емдеуден көрсетіледі	39
43	АБДУЛАЕВ, Задырағай КЫПАЕВА. Тұрғын емдеуден көрсетіледі	43
49	САТТОПОВ, А. РЫТАМОВ. Жекеңгірдің ынтымалықтарынан	49
54	САТТОПОВ, А. РЫТАМОВ. Жекеңгірдің ынтымалықтарынан	54
57	ДО-СТОВ. Ісемдіктердің орталықтарынан	57
61	ДО-СТОВ. Ісемдіктердің орталықтарынан	61
64	ФАРМОНОВ. Талаба-юштар үчүн спорт вә сөгөлімдердің орталықтарынан	64
68	НАРЗУЛЛАЕВ. Озінде орталықтарынан	68
76	HASANOV. Оңдағандағы үндердің орталықтарынан	76
84	ААННЕБЕР. Маратардағы өмірдең орталықтарынан	84
88	АБДУЛЕВА. Ісемдіктердің орталықтарынан	88
97	ОУРБОНОВ. Ыш баскетболчилердің орталықтарынан	97
100	АБДУЛЕВА. Ісемдіктердің орталықтарынан	100
103	ДО-СТОВ. Ісемдіктердің орталықтарынан	103
107	САБУРОВА. Xатар минниң үйнүүнүн орталықтарынан	107
111	САБУРОВА. Xатар минниң үйнүүнүн орталықтарынан	111
115	ДОХНОМЫБ. Xатар минниң үйнүүнүн орталықтарынан	115
118	NEKO. The main directions of training young athletes.....	118
122	ХОЖАУЛЕВ. Маратардағы өмірдең орталықтарынан	122
125	ГАФУРОВА, Муроджон RO, ZIMBOLEV. Ісемдіктердің орталықтарынан	125
128	ЛАДЫНКОВ. FATULLAYEVA, Majisona ZUBAYDULLAYEVA. Волейбол мешігінде орталықтарынан	128
131	САУНДІКПУНДЫРЫШ. Ісемдіктердің орталықтарынан	131
136	САУНДІКПУНДЫРЫШ. Ісемдіктердің орталықтарынан	136
140	САУНДІКПУНДЫРЫШ. Ісемдіктердің орталықтарынан	140
142	ФАДІЛЖУНОВ. Негарорнеккара таралынан	142
149	ХҰДОЈАТОВ. Орталықтардың орталықтарынан	149

5. XAMJOUR. Ufemokpaktik tapakriknethint niscoon mahefaatianan yctyopjorinhu tapamhinnan acocon
9. MABMVPQB. Akmeojarink shuauyba tnsunnuja krye mawfytotianpanhu tapamhinnan acocon
12. IRAGIMOV. Harkatl o ymlagaq o ylladigaa pedagogik teabalar
14. ADDULLAYEV, Obid BERDIYEV. Isomonyi madaiyat va sport fanini o qitishdagii ilg'or xonjiiy addin ABDDULLAYEV, Zainia TURAYEV. Turli yoshadagi sportchillargaa soge lomlashiruvechi aerobika
19. JBRAGIMOV, Feruz MO.MINOV. Yosh fubolchilar o qvu mashq'ulotlarini optimallaşthirish metodikasi
24. JBRAGIMOV, A. CATTOPB, A. PYCTAMOB. Yagenktochija ya docknun chopt mycoogarapinhu ramkunin etkinmoni- jnun ABVVJITAEV, 3apifna KZPABEA. Typtin emulari ehruu atirenkauhijapanhu jkmcmonin ba
29. IBRAGIMOV, Shoxruh USMONOV. 19-21 yoshilli volybochilarda sakrovchanlikni rivojantish
34. NPPALIMOB, A6yjatinf JALTIBOB. Em rahjoojhijapan mycoogarapra Goumhartiyan caparau
39. NPPALIMOB, A6yjatinf JALTIBOB, Bokca Ma wafytotianhu taurkuu tnsunnu ja acocon acocon 29 etkinlik usullari
43. CATTOPB, A. PYCTAMOB. Yagenktochija ya docknun chopt mycoogarapinhu ramkunin etkinmoni- jnun ABVVJITAEV, 3apifna KZPABEA. Typtin emulari ehruu atirenkauhijapanhu jkmcmonin ba
49. CATTOPB, A. PYCTAMOB, Yagenktochija ya docknun chopt mycoogarapinhu ramkunin etkinmoni- jnun ABVVJITAEV, Xakim KVPBOHOB. Camp ehruu atirenkauhijapanhu oprahansmaa nirkim omjijapanhu
54. NPPALIMOB, Sport maktablariga qabul qilishta sport va xalq harakatl o ymlari orgali daslabki tanlovini ornek 3appyntat infashina
57. JYCTOB, Mypozokh PYJNMOB. Makrak kryhijapanhu tapgana kryhijapanhu nizamjinnik confartapanhu ish metodikasi
61. FARMONOVI. Tababa-yoschlar uchun sport va soge lomlashirish basketbol
64. DO-STOV, Isomonyi tarbiya va sport mashq'ulotlarin harakat fazoliyatiga o ragtishning apshinhu yphn
68. NARZULLAYEV. Oizlar sporti yo, nailishi bo, yicha tashsil olayotgan qizlarminge yengil atelikka darslarida kuch
71. JYCTOB, Mypozokh PYJNMOB. Ypra macrofaatipara horypnuma mycoogarka otjan taregjapinhu tynajinum ba acochni
76. HASANOVI. Qisqa masoaga yuguruvchi yengili atelikkechilamige isomonyi tayyorgarlik darjasasi ni andiqash va jahatimpunhut haaapani acochap
79. PAXMOB. Ypra macrofaatipara horypnuma mycoogarka otjan taregjapinhu tynajinum ba acochni
84. PHANINEB. Maktabra emulari Gozjatapla jkmcmonin confartapanhu tapgana kryhijapanhu
89. FAJINNEB. Maktabra emulari Gozjatapla jkmcmonin confartapanhu tapgana kryhijapanhu
93. FAJINNEB, Alisher USMONOV, Majjona ZUBAYDULLAYEV. Voleybolchilarda sakrovchanlik
97. RASHID NURULLAYEV, Murodjon RO.ZIMBOYEV. Isomonyi siratlarini tarbiyalovchi milliy harakatl o ymlar
100. QURBONOVI. Yosh baskebolchilarini isomonyi tayyortash va uning mohyati
103. ABDUYEVA. Isomonyi madaniyat sohasida innovatsion metodlarini do llashtining psixologik jihatlar
107. SABIROVA. Yosh fubol o yichilamige isomonyi siratlarini rivojlanirishning Pedagogik asoslari
111. DUKONMOB. Xatir minjizin kryhijapan minjizin-mashrabni rajpiqarinhur yaban rincni
115. NEKOVI. The main directions of training young athletes
118. ZAMER HODJALIEV. Maktabra emulari Gozjatapla piroqzashinu jahamakancina xoc xycygentish
122. GAJUROVA, Murodjon RO.ZIMBOYEV. Isomonyi tarbiya va ta lim jarayoniga harakatl (milly) o yml
125. FATULLAYEV, Murodjon RO.ZIMBOYEV. Isomonyi tarbiya va ta lim jarayoniga harakatl (milly) o yml
128. TOMEV. Maktab o qvichilardi jismonyi tarbiya va sport mashq'ulotlariga qiziqish va ko, nikkalarini
131. NPPALIMOB. Horpon matrakam fytogzishin aetimaphint taregjapinhu jkmcmonia manyitor horjamatapanhu
136. MANSUROV. Maktab o qvichilardi jismonyi tarbiya va sport mashq'ulotlariga qiziqish va ko, nikkalarini
140. KATHIPUNHINT GABAN kryhijapanhu nizamjinnik konfirmatapanhu maxmuth ykrntu kapabenhua
142. FAJINNEB. Tegarorineckar texhohorina kropeccho - cunboron horpix fytogzinchor
149. XNJJOATOB. Cofrom tympuu tapan nizametapan ba niztmomin ja amtaunun gosfiringin

MYJAPNA