

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA’LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT: TA’LIM  
DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH, MUAMMOLAR VA  
YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: IMPROVING  
EDUCATIONAL PROGRAMS, PROBLEMS AND SOLUTIONS**

**Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman**

**2023 yil 1-2 may**

**Farmonov O'tkir Alimovich**  
"Sport faoliyati" kafedrası Bux Du v.b dotsenti  
sot: 90.710-35-39 [Farmonov.2017@mail.ru](mailto:Farmonov.2017@mail.ru)  
**Islomova Fazila Amrullayevna**  
Turkiston yangi inovatsiyalar universiteti  
1-bosqich magistranti

## **AYOLLAR BASKETBOLINING HOZIRGI DAVRDAGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISHNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

**Annotatsiya:** Har qanday ijtimoiy jarayon singari basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanib bormoqda. Hozirgi paytda ayollar basketboli yuqori darajadagi potensial bilan belgilanadi va bunda o'yinning faol shakl va uslublari muntazam qo'llaniladi. Ayol o'yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgariidan ancha ixcham, va samaraliroq bo'lib qolgan. Psixologik muhit ham o'zgarib bormoqda, jamoalarda zarur bo'lgan atletik xususiyatlarni ishga solgan holda keskin yakkama-yakka kurash olib borilmoqda biroq ayollar basketbolida o'ziga yarasha qiyinchiliklar ham mavjud bo'lib xususan, himoya bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni har bir murabbiy o'zicha talqin etishi kuzatilmoqda, terma jamoadagi basketbolchi qizlarda ham o'z navbatida himoyaviy o'yinga nisbatan turlicha munosabatlar ko'zga tashlanayapti.

**Аннотация:** как и любой социальный процесс, баскетбол развивается поэтапно. В настоящее время женский баскетбол определяется высоким уровнем потенциала, и в нем регулярно используются активные формы и стили игры. Действия игроков женского пола в защите стали более компактными и эффективными, чем когда либо прежде. Меняется и психологический климат, в командах идет острая индивидуальная борьба, задействуя необходимые спортивные качества. однако в женском баскетболе есть и свои трудности. в частности, наблюдается, что действия, связанные с защитой, интерпретируются каждым тренером по своему, в то время как у баскетболисток сборной, в свою очередь, наблюдается различное отношение к защитной игре.

**Annotation:** like any social process, basketball develops in stages. Currently, women's basketball is defined by a high level of potential, and active forms and styles of play are regularly used in it. The actions of female players in defense have become more compact and effective than ever before. The psychological climate is also changing, there is an acute individual struggle in the teams, involving the necessary athletic qualities. However, women's basketball has its own difficulties. in particular, it is observed that actions related to defense are interpreted by each coach in their own way, while the basketball players of the national team, in turn, have a different attitude to the defensive game.

**Kalit so'zlar:** Himoya, hujum, savat, to'p, sistema, muskul, muvozanat, harakat, JEL, MPK, MKD, aerobik, anaerobik, dinamika, gemodinamika, tonus, absolyut, veloergometr, atletizm, gerkules, irg'itish, mikrotsikl, tezkor, kuch.

**Ключевые слова:** защита, атака, корзина, мяч, система, мышца, баланс, движение, гель, МПК, МКД, аэробика, анаэробика, динамика, гемодинамика, тонус, Абсолют, велоэргометр, атлетизм, Геркулес, метание, микроцикл, скорость, сила.

**Keywords:** defense, attack, basket, ball, system, muscle, balance, movement, gel, MPC, MCD, aerobics, anaerobics, dynamics, hemodynamics, tone, Absolute, bicycle ergometer, athleticism, Hercules, throwing, microcycle, speed, strength.

**Dolzarbligi:** Ayollar sportining rivojlangan xorijiy mamlakatlar matbuotida yoritilishini o'rganish va buni milliy nashrlarda tadbiiq qilish "Matbuotda ayollar sportining yoritilishi: milliy va xorijiy tajriba" mavzusidagi maqolaning asosiy maqsadi hisoblanadi. Ma'lum bir sport turining muayyan hududda rivojlanishi uning shu hududdagi ommaviyligi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu fikrni jahon mamlakatlari tasnifi orqali misol keltirish bilan asoslash o'rinli. Masalan, xorij davlatlarda basketbol qolgan sport turlariga qaraganda taraqqiy etganligi bois mamlakatda basketbolning ommaviyligi foiz ko'rsatkichlarida yuqoriroq o'rinda turadi. Maktab va ta'lim muassasalarida basketbolning fan sifatida o'rganilishi shu sport turining uzluksiz rivojlanib borishiga zamin yaratgan.

**Tatqiqot maqsadi:** Hozirgi davrdagi ayollar basketboli yuqori darajadagi hujumkorlik va himoyaviy potensial bilan belgilanadi va bunda o'yinning faol shakl va uslublari muntazam qo'llaniladi. O'yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgariidan ancha ixcham bo'lib, omilkorlik bilan takomillashtirilgan va samaraliroq bo'lib qolgan. Ushbu uzviy zamonaviy masalalarni xal etish yo'li bilan o'yin olib borishning yangi shakllari qo'llanilmoqda va sport maydonlarida bir tekis muvaffaqiyatlarni namoyish etuvchi jamoani shakllantirish, har qanday ijtimoiy jarayon singari

***“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”***

basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanishi: bunda yuksalish davrlari qonuniy ravishda rivojlanishning nisbatan yuqorilab borishi bilan uyg’unlashadi.

**Tadqiqotlar metodlari:** ilg’or tajribalarni o’rganish, tajribiy mashg’ulotlarni tashkil etish, psixologik va fiziologik kuzatishlar, jismoniy rivojlanishni amaliy nazorat o’tkazish va ularni natijalarini matematik statistik tahlil etish uslublaridan keng foydalanilgan.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi;** Hozirda ayollar basketboli yuqori darajadagi potensial bilan belgilanadi. O’yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgarigidan ancha ixcham bo’lib, omilkorlik bilan takomillashtirilgan va samaraliroq bo’lib qolgan. Hujumda ishlatiladigan o’yin vositalari aniq muvozanatlashgan va o’zaro to’ldirish prinsipiga asoslangandir. Himoya va hujumda jamoa bo’lib harakatlanishga zo’r berish texnik va taktik jihatdan universallashtirilgan hamda o’z o’yinlarini yuqori dinamik harakatlarga asoslay oladigan o’yinchilarning individual harakatlanishi bilan mantiqiy tarzda uyg’unlashuvi muhim omildir [1].

Ayollar jamoalarining kuch-qudratini oshirish maqsadida mutaxassislar savatga to’p otishlar sonini oshirish, o’yin davomida va jarimadan to’p otishda savatni aniq mo’ljalga olish holatlarini ko’paytirish, o’z shchiti va raqib shchitiga tegib qaytgan to’p uchun kurash samaradorligini oshirishga qaratilgan tayyorgarlik vositalari va uslublarini topish uchun faol harakat qilmoqdalar. Har qanday ijtimoiy jarayon singari basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanilayapti. Ba’zi hollarda ushbu o’yin rivojlanishining bir qarashda yaqqol bo’lib ko’ringan tendensiyasi aslida uning istiqbollari qisqagina muddatga belgilab beradi xolos. O’yinni tahlil etar ekanmiz, shuni ta’kidlash joizki, hozirgi davrdagi basketbol rivojlanishiga xos bo’lgan ba’zi bir tendensiyalar poyoniga etib bormoqda, masalan kelgusi bir necha yillar mobaynida jahon xavaskorlik basketboli olamidagi etakchi ayol jamoalarining o’yini umumiy natija, hujumlar soni, ikkala shchit ostida kurash jarayonida yutilgan matchlar soni singari ko’rsatkichlarga binoan barqarorlashdi, deyishga barcha asoslar mavjud [2].

O’z-o’zidan ravshanki, ushbu ko’rsatkichlarga qarab basketbolchi ayollar tayyorgarligini rejalashtirish kam istiqbolga ega va bunda eng yaqin kelajakni bashorat qilish mumkin xolos. Shu bilan birga shunday bir jarayon ko’zga tashlanadiki, yaqin kelajakda mashg’ulotlar intensivligi har tomonlama oshadi, atletik tayyorgarlikning roli yanada kuchayadi, tezlik texnikasini takomillashtirish bilan bog’liq bo’lgan mashg’ulotlar mazmuni sifat nuqai nazaridan yaxshilanadi. Basketbol soxasi mutaxassislari fikricha, hozirgi davrda eng kuchli ayollar jamoalari o’rtasida faollikning hamda hujumda va himoyada texnik va taktik harakatlar samaradorligining tenglashuvi kuzatilmoqda. Shu bilan bir qatorda musobaqalar bilan bog’liq bo’lgan rejimlarga xos jismoniy va psixologik zo’riqishning anchagina ortishi, ijrochilik mahoratining uzluksiz va izchil oshishi, o’yinda qatnashuvchi barcha basketbolchi ayollarning jo’shqinligi va epcilligining taraqqiy etishi, shakllar va sxemalarning qattiqligidagi o’zgarishlarni engib o’tish hamda tezkor va ko’p hollarda improvizatsiyalashgan basketbolga o’tilishi yaqqol tashlanadi. Buning boisi shundaki, o’tgan bir necha yillar mobaynida ko’pgina kuchli va o’yin yo’nalishi bo’yicha bir-biridan farq qiluvchi jamoalar paydo bo’ldi. O’yin qoidalarida tez-tez bo’lib turadigan o’zgarishlar sportchi ayollar, murabbiylar va ilmiy xodimlar tomonidan ijodiy tashabbusga turtki bo’lib xizmat qilmoqda [3].

Basketbolchi ayollar erkak o’yinchilardan tobora ko’proq texnikaviy usullarni qabul qilib olib ularni yuqori tezliklarda bajarmoqdalar. Ushbu mulohaza to’pni oshirishga ham, galma-galdan ikkala qo’l bilan driblingni amalga oshirishga ham tegishlidir. Bundan tashqari, shchit tagida to’p uchun kurashda ham sezilarli shiddat paydo bo’lgan. Ayollar jamoalari himoyani zudlik bilan yorib o’tib, o’rta va uzoq masofalardan to’p uzatishni amalga oshirgan holda tezkor o’yin olib boradilar. Masalan, ba’zilar raqibni shchitga yaqin chiziqqa o’tkazib yuborishni mumkin deb hisoblasa, boshqa bировlar sapchib qaytgan to’p uchun kurashni novcha o’yinchilargina olib borishi kerak, degan fikrda bo’ladilar, yana boshqa o’yinchilar esa to’pga ega bo’lgan raqibni passiv holda nazorat qilib turaveradilar.

**Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlari** - ayollar va erkaklar organizmi o’rtasidagi tafovut gavda tuzilishi, harakatlanish xossalari rivojlanishi, alohida organ va sistemalarning ish bajarishi, hamda muskullarga tushadigan og’irliklarga moslashishda o’z aksini topadi. Ayollarning bo’yi, vazni, elka kengligi kamroq, tos suyagi kengroq, qo’l va oyoq uzunligi kaltaroq bo’ladi. Ayollarda, shuningdek, jism markazi pastroq joylashgan bo’ladi, buning natijasida ular oyoqlarga suyangan holda muvozanatni saqlab mashqlar bajarishi mumkin.

Tana tuzilishidagi tafovutlar bolalik davridanoq paydo bo’ladi. 7-8 yoshgacha o’g’il va qiz bolalar o’sishi taxminan bir me’yorda kechadi, ammo keyingi yillar mobaynida qizlarning o’sishi tezlashadi va 12 yoshga etganda ular o’g’il bolalarni quvib o’tadilar, 15 yoshga to’lgach esa buning

aksi kuzatiladi. Qizlarning tez o'sishi ularning erta jinsiy etilishi bilan bog'liqdir. Jinsiy tafovutlar umurtqa pog'onasining tuzilishida ham o'z aksini topadi: ayollardagi ushbu a'zo erkaklardagiga nisbatan kaltaroq, biroq bo'yin va bel qismlar uzunroq bo'ladi, shu bois ham umurtqa pog'onasi harakatchanroq bo'ladi. Ayni holat bog'lovchi apparatning g'oyat egiluvchanligiga bois bo'lib xizmat kiladi. Ayollarda paylar massasi nisbatan kam bo'ladi, ya'ni tana umumiy vaznining 30-35 foizini, yog' to'qimasi esa 28-30 foizni tashkil etadi. Mashg'ulotlar natijasi o'laroq ayollarda pay massasi ortib boradi, biroq bunday o'sish erkaklar uchun xos bo'lgan me'yorga etmaydi. Ayollarda paylar kuchi erkaklarga nisbatan 10-30 foiz kam bo'ladi. Ayollarda qayta egiluvchi paylar kuchi erkaklardagiga nisbatan kam bo'ladi.

Ayollardagi eng yuqori o'pka ventilyasiyasi erkaklarga nisbatan 25-30 foiz kam bo'ladi, ushbu farq 1kilogramm vaznga nisbatan olib qaraganda 60 foizni tashkil qiladi. Ayollarda nafas olish tezligi birmuncha yuqori bo'lib, uning teranligi, nafas olishning bir daqiqalik hajmi va kislorod iste'mol qilish miqdori kamroq bo'ladi. Erkaklar bilan bir xil ish bajarilganda ayollarda yurak urishining ortiqroq tezlashuvi va o'pka ventilyasiyasining oshishi kuzatiladi. O'rta masofalarga yugurish chog'ida nafas olishning erkaklar bilan baravar dakiqaviy hajmi, nafas olishning tezligi va chuqurligining kam manfaatli nisbati hisobiga erishiladi. Ayollarda erkaklardan farqli o'laroq qonning zarbiy va daqiqaviy hajmi kamroq oshadi: erkaklarda qonning maksimal hajmi 37 litrga etsa, ayollarda bu ko'rsatkich 25 litrga tengdir. Ayol organizmining aerobik va anaerobik imkoniyatlari erkaklardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Sportchi ayollarda MPK ko'rsatkichi erkak sportchilarga qaraganda 25-30 foiz kam, ya'ni 3,5-4,5 litrga teng bo'lib, erkak sportchilarda bu ko'rsatkich 5-6 litrga teng keladi. Ammo bir kilogramm vaznga nisbatan ushbu tafovut yo'qoladi. O'g'il bolalarda MPKning maksimal ko'payishi 13-14 yoshda, qiz bolalarda 12-13 yoshda ko'payishi kuzatiladi /ya'ni bu ko'rsatkich jinsiy etilish davriga to'g'ri keladi/. 10 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan sportchi qizlarda MPK 230-350 ml og'irligida bo'ladi. Ushbu ko'rsatkichlar ularning o'g'il tengqurlariga nisbatan ancha kamdir.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari erkaklarda ayollarga nisbatan aerobik imkoniyatlarning ko'proq rivojlanishiga olib keladi. Xususan o'spirinlardagi MPKning absolyut ko'rsatkichi 10 yashar sportchilarga qaraganda 200foiz ziyod bo'lsa, qizlarda ushbu ko'rsatkich atigi 89 foizga tengdir. Kislorod taqchilligi sharoitida ishlash qobiliyati ayollarda kamroq bo'ladi. Ularda erkaklarga nisbatan MKD ko'rsatkichi kamroq bo'ladi. Xususan, mashg'ulotlardan o'tgan sportchi ayollarda kislorod taqchilligi 10-12 litrga teng bo'lsa, erkak sportchilarda ushbu ko'rsatkich 15 litrdan ziyoddir. Ayollar organizmidagi aerobik va anaerobik imkoniyatlar taqchilligiga yarasha ularda jismoniy ish qobiliyati erkaklardagi ish qobiliyatining uchdan ikki qismini tashkil qiladi. Kam og'irlik tushganda ayollarda erkaklarga nisbatan ish qobiliyatining uchdan ikki qismini tashkil qiladi.

**Basketbolchi ayollarni tayyorlash uslubiyati** - Hozirgi davrdagi basketbolda ijrochilik mahorati atletizm va tezlik texnikasi hamda ushbu omillarni muvaffaqiyatli amalga oshirishga asoslangan. SHundan kelib chiqqan holda basketbolchi qizlarni tayyorlash metodologiyasidagi tayanch nuqtasi sifatida quyidagilarni qayd etish maqsadga muvofiqdir: har tomonlama intensivlash, ko'p yillik atletik tayyorgarlik, uzluksiz o'yin tayyorgarliklari, bosqichma-bosqich individuallashtirish[4].

Intensivlashish - hozirgi davrdagi basketbolda umumiy va etakchi tendensiyadir. Ushbu tendensiya o'yin davomida harakatlarning zichligini oshirishda, ya'ni ma'lum vaqt davomida ularning sonini oshirishda, texnik va taktik usullarini umumiy tarzda va ularning alohida qismlarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shundan e'tiboran mashg'ulot og'irliklari musobaqalar davomida tushadigan og'irliklarga muvofiq bo'lishi xususidagi asosiy pedagogik qoidaga rioya qilish borasidagi masala ko'ndalang bo'ladi. Murabbiylar orasida hozirda ham "ayollar basketbolida intensivlashtirishga imkoniyat bormi?" degan savol tez-tez qo'yiladi. Birinchidan, ontogenez xususida mashg'ulotlardagi intensivlikni oqilona va izchil tarzda oshirish haqida gap ketadi. Ikkinchidan, basketbolchi qizlarni tayyorlashda intensivlash yo'li tanlanmas ekan, funksional tayyorgarlik bobida ular o'yin faoliyatining hozirgi qoida-qonunlarini qabul qilishga qodir bo'lmaydilar[5].

Basketbolchi qizlarni tayyorlashni intensivlash bilan bog'liq bo'lgan metodologik yo'l-yo'riqlarini aniq amalga oshirish tayyorgarlikning zamonaviy, ilg'or uslublarini, birinchi navbatda interval bilan bog'liq bo'lgan uslubni qo'llashga asoslangan bo'lishi shart. Bunda shu narsani hisobga olish kerakki, interval usulini qo'llash mobaynida ko'proq o'zgaruvchan element bo'lib dam olish vaqti xizmat qiladi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati:**

- 1.G'anieva F.V. Xujumda jamoa bulib xarakat kilishni uyushtirishda kullaniladigan mashqlar. UsI.kullanma. 1998.

***“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”***

2. Kostikova L.V. Sistema kontrolya v podgotovke basketbolistov vysokoy kvalifikatsii. M., FiS, 1986
3. Sokolova N.D. Primenenie nekotorykh variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendatsii. T., 1998.
4. O’A.Farmonov. Sport va harakatli o’yinlar uni o’qitish metodikasi (basketbol). O’quv qo’llanma. Buxoro.2019 y
5. O’A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o’qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y

|   |            |
|---|------------|
| Ismoilov Turobjon, Egamberdiyev Ilhomjon, Turg'unov Azimjon, Ortiqaliyev Akbarmirzo. YOSH AVLODNI SOG'LOM QILIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA DAVLAT DIREKTIV HUJJATLARINING AHAMIYATI.....   | 182        |
| Жарылкапов Улугбек, Ерназаров Рустам, Аймбетова Амина. ЭРКИН КУРАШ СПОРТ ТУРИГА САРАЛАШ.....  | 184        |
| Жарылкапов Улугбек. Ёш эркин курашчи кизларнинг ўқув тренировка машғулотларини режалаштиш.....  | 186        |
| R.U.Memetov, S.A.Saydinov. YOSH BIATLONCHILARNING DASTLABKI BAZAVIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH BOSQICHIDA NISHONGA OTISH BO'YICHA MAXSUS TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH.....  | 188        |
| S.T.Nosirov, M.M.Ortiqov. O'ZBEKISTONDA BIATLON SPORT TURINING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARINI TAHLIL QILISH VA O'RGANISH.....   | 190        |
| К.К.Кобилжонов. РОЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....  | 193        |
| Aslanova M.A., Rasulova Sitora Saparovna. KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNI MANAVIY-MA'RIFIY FAOLIYATIGA TAYYOSHLASHNING TEXNOLOGIYALARI.....   | 195        |
| Sabirova Nasiba Rasulovna. SPORT MAHORATINI OSHIRISH GURUHLARIDA FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI.....  | 198        |
| I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH.....   | 200        |
| Sanaev Toxir Abdullaevich. YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILAR O'QUV TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISH.....   | 203        |
| Usmonov Zokhid Normatovich, Makhmudova Sadokathon. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER.....  | 205        |
| Волкова Кадрия Рафиковна, Тагирова Наталия Петровна. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.....  | 208        |
| Хамраев С. С. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ.....   | 210        |
| Karimov Ismoiljon Ibroximjonovich, Jumaboyeva Zulayho Baxtiyor qizi. SPRINTER VELOSPORTCHILAR MASHG'ULOTLARIDA OPTIMAL UZATMALARNI TANLASHNING QIYOSIY TAHLILI.....   | 212        |
| <b>4-sho'ba: O'smirlar va xotin-qizlar sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari.....</b>  | <b>215</b> |
| Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Абытова Жасмин Руслановна. ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА.....  | 215        |
| Abbos Baxronov Faxridin o'g'li. XOTIN-QIZLAR SPORTIDA VOLEYBOLNING TUTGAN O'RNINI Farmonov O'tkir Alimovich, Islomova Fazila Amrullayevna. Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati va uni rivojlantirishni o'ziga xos xususiyatlari..... | 219        |
| Farmonov O'tkir Alimovich, Ходиев Азиз Равшанович. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining shakllari va turlari.....   | 222        |
| Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS.....  | 225        |
| Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. BADIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI.....  | 226        |
| Gafurova Mohira Yunusovna, Bahtiyorova Sevinchoy Jamolbek Qizi. VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINI O'RGATISH BOSQICHLARI VA USLUBLARINING O'ZIGA XOS YO'LLARI.....   | 228        |
| Ibotova Marjona Otabek qizi. YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH ASOSLARI.....   | 231        |
| Инаков Б.Т. YOSH BIATLONCHILAR UCHUN O'Q OTISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.....   | 233        |
| Inoyatov Abdullo Shodiyevich, Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING OPTIMAL USULLARI.....   | 239        |