

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG’ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR”**

xalqaro ilmiy-amaliy anjuman

MATERIALLARI



2022 yil 29 aprel

Buxoro

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR”**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND
SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **2022 yil 28-29 aprel kunlari “Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar”** mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

II TASHKILIY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O‘.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqolalar) **GOOGLE SCHOLAR**, **CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref DOI](#) raqam beriladi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

БОКСЧИ-ЁШЛАРНИ САМАРАЛИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЙЎЛЛАРИ

10.53885/edinres.2022.91.90.084

Ибрагимов Мироншоҳ,

Бухоро давлат университети Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси
ўқитувчиси

Аннотация. Мақолада ёш боксчилар машғулотларини ташкил қилишда юзага келаётган муаммоларни ўрганиб бориш асосида тайёргарлик ишларини режалаштириш масалалари таҳлил қилинган ҳамда мусобақа самарадорлигини ривожлантириш масаласи ўрганилган.

Калит сўзлар: бокс, машғулот, мусобақа, ҳужум, зарба, техника, тактика, маҳорат, самарадорлик.

Бугунги кунда дунёда бокс спорт тури янада рақобатбардош, кескин ва универсал тус олмакда, шу сабабли юқори малакали боксчиларнинг тайёргарлигига қўйиладиган талаблар кескин ортиб бормокда.

Бунда қарши ҳужумлардан фойдаланишнинг ортиши, тўсиқли вазиятларда ҳужумлар сонининг камайиши ҳолатлари пайдо бўлмокда. Буни экстремал шароитларда ҳаракатларни назорат қилишнинг ёмонлашиши, таваккалчиликка мойиллик билан тушунтириш мумкин. Чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда боксчиларнинг ҳужум ва ҳимоя – жавоб ҳаракатлари натижавийлиги анча камаяди. Шу билан бирга, тўсиқли ва тўсиқсиз вазиятларда алоҳида тактик тавсифларга эга жанглари олиб бориш ҳажмларидан ишончли фарқлар аниқланмади.

Мусобақа фаолиятининг муваффақиятини белгилаб берувчи асосий техник ҳаракатлар ҳужумлар, ҳимоялар ва жавоблар ҳамда қарши ҳужумлар чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда техник ҳаракатлар ҳажми ва натижавийлигини ҳам пасайиши кузатилади. Техник ҳаракатлар ишончилигини ошириш учун юқори малакали боксчиларни чалғитувчи омилларга нисбатан қаршилиқ ҳиссини тарбиялаш зарурлиги тадқиқотлар жараёнида аниқланган.

Замонавий бокснинг ривожланиши, беллашувларни олиб бориш ва мусобақаларни ўтказиш коидаларини ўзгаришлари ҳамда ғолибларни аниқлашнинг мусобақалар барқарорлигига эришишни қийинлаштирадиган узоқ муддатлилиги ва кўп босқичлилиги билан тавсифланади.

Шу туфайли, спорт маҳоратининг мустаҳкамлигини оширишнинг муҳим захираларидан бири – кўп босқичли мусобақаларда беллашувни олиб боришнинг хусусиятларини ва ихтисослаштирилган фаолиятнинг самарадорлигини лимитловчи омилларни аниқлаш ҳисобланади. Шу билан бирга, бир қатор муаллифларнинг фикрига кўра, техник-тактик тайёргарлик – спортчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўпроқ даражада унинг имкониятларини белгилайди.

Боксда усулларни бажаришнинг техникаси ва тактикасини ўргатиш ва такомиллаштириш усулини ўрганиш ва илмий асослашга кўп сонли муаллифларнинг ишлари бағишланган.

Лекин, ушбу ишларда ва бокс бўйича замонавий дарсликларда, мусобақаларнинг янги шартларида боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг тактик тавсифларига бағишланган маълумотлар камучрайди.

Мавжуд маълумотлар бир қатор қарама-қаршилиқларга эга бўлиб, шу туфайли ҳам, замонавий бокснинг назарияси ва амалиётини қониктира олмайди. Мавжуд муаммо, ўргатиш ва такомиллаштиришни ташкил қилиш пайтида ҳисобга олиниши зарур бўлган тактик ҳаракат амалларининг турли вариантларининг кўп қирралиги билан мураккаблаштиради.

Махсус адабиётларни таҳлил қилиш натижасида, тактик ҳаракатларнинг микдорий параметрларига нисбатан конкрет тадқиқотлар ва тавсиялар йўқлиги аниқланган бўлиб, бу, мусобақа олди тайёргарлигининг асосий воситаларидан бири бўлган – мусобақа фаолиятини моделлаштириш имкониятини чегаралайди.

Бунинг барчаси, юқорида баён қилинган, боксчилар жангининг тактик манерасини белгилайдиган муаммоларни ўрганиш ва таҳлил қилишнинг долзарблигини кўрсатади.

Оғир ваздаги боксчиларда кўпчилик жанговар усулларни бажариш техникасининг баҳолари енгил вазндагила ёки ўрта вазндагиларникига нисбатан паст. Масалан, бешта кўрсаткичлар бўйича (ўнг қўл билан тўғридан танага, чап қўл билан ёнбошдан танага, пастдан чап қўл билан бошга зарба бериш, маневр ва тайёргарлик ҳаракатлари, финтлар ва алдамчи ҳаракатлар) улар ё енгил вазндагилардан, ёки ўртача вазндагилардан пастроқ ларажада, олти

кўрсаткичлар (чап қўл билан тўғридан танага, ўнг қўл билан ёнбошдан бошга зарба бериш, шўнғиш, эгилиб чап бериш билан ҳимояланиш, ҳаракатланишлар, қўлланилаётган усулларнинг хилма хиллиги) бўйича эса – улар, иккала тоифадаги боксчилардан паст даражада (фарқлар статистик ишонарли).

Ўнг қўл билан тўғридан бошга зарба беришни оғир вазндагилар бошқа вазн тоифадаги спортчиларга кўра яхши бажарадилар. Бу, мазкур зарба кўпчилик оғир вазндагилар учун “қурол” ҳисобланиши билан тушунтирилади ва кўпчилик беллашувларнинг тақдири шу зарбага боғлиқ, шу туфайли, улар ушбу зарбани бериш техникасини такомиллаштириш учун кўп вақт сарфлайдилар.

Қолган усулларни бажариш техникаси, бошқа вазн тоифасидаги боксчиларникидан фарқ қилмайди.

Шунга ҳам эътибор бериш лозимки, кўпчилик ҳолатларда, техника жиҳатидан энг мураккаб бажариладиган усулларнинг баҳоларида унча катта бўлмаган фарқ кузатилади. Бу, масалан, бажариш техникаси бўйича бошга зарба бериш техникасига нисбатан мураккаб ҳисобланган танага зарба беришга тааллуқлидир. Худди шунинг ўзини, бошқа турдаги ҳимояланишга нисбатан мураккаб ҳисобланган

– шўнғишлар ва эгилиб қочишлар тўғрисида ҳам айтса бўлади. Ҳаракатланишлар каби муҳим техник усулни оғир вазнли боксчилар томонидан паст даражада бажарилишини ҳам айтиш лозим.

Боксчининг ҳаракатчанлиги кўп ҳолларда ушбу усулга боғлиқ, демак оғир вазнли боксчилар учун айниқса муҳим бўлган рақиб зарбаларига камроқ учрайди.

Олинган фактлар, тренерлар ўртасида амалга оширилган сўров натижалари билан билвосита тасдиқланади, улар, оғир вазндагилар кўпинча жангни олиб боришнинг анча бир хилдалиги билан фарқ қилишади ва нокаут ва узлуксиш босим кўрсатиш тактикасини устун кўришади. Умуман, боксчиларнинг техник-тактик маҳоратини тадқиққилиш, уни енгил ва ўрта вазн боксчилариникига нисбатан, оғир вазндагиларда анча паст даражада эканлиги тўғрисида далолатберади.

Мазкур хулосалар бокс спорт турини ривожлантиришда мавжуд ва юзага келаётган муаммоларнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, ёш боксчиларнинг тайёргарлигини ташкил қилишда ўз самарасини беради.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ДАННЫХ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

10.53885/edinres.2022.70.73.002

Шиян Виктор Владимирович

доктор педагогических наук, профессор
кафедры международных видов борьбы
Уз.ГУФКиС.

e- mail: shiyanvv@mail.ru

Ключевые слова. Спортивная наука, комплексная научная группа, теория и методика спортивной тренировки.

Аннотация. В основе высоких и стабильных выступлений спортсменов лежит творческое сотрудничество тренеров и научных сотрудников, обеспечивающих принятие правильных управленческих решений. Создание института комплексных научных групп (КНГ) при сборных командах СССР явилось инструментом совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов. В рамках Республики Узбекистан целесообразно создание КНГ по приоритетным видам спорта на базе университета физкультуры или профильного НИИ. Это позволит в сжатые сроки создать научные основы теории и методики тренировки спортсменов, адаптированные для условий Узбекистана.

IMPROVEMENT OF METHODOLOGICAL SUPPORT OF TRAINING ATHLETES ON THE BASIS OF MODERN DATA OF SPORTS SCIENCE

Shiyan Victor V.

Ph.D., Doctor of science (Education)
Professor department of international

Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich, Namozov Sherzod Nasimovich. TALABALAR JISMONIY TARBIYASIDA KOMPONENTLI MOTIVATSIYALAR.....	275
Abdualimov Elnur, Shaxriddinova L.N. FUTBOL O'YINIDA TO'PNI KIRITISH TEXNIKA VA TAKTIKALARNI RIVOJLANTISH ASOSLARI	277
Karimov Quvondiq Xoliqu'l o'g'li, Nurullayev A.Q. BASKETBOL SPORT TURIDA SPORTCHILARNING JAROHATLANISHI VA OLDINI OLIISH TURLARI	280
Oblayev Shaxzod Shamsiddin o'g'li, Z.B.Boltayev. VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK HARAKATGA DASTLABKI O'RGATISHNING MOHIYATI.....	283
Utebergenov Amangeldi Qutlimuratovich, Sadiq Kaypov. KURASH SPORTIDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING MAQSADI VA VAZIFALARI	285
G.K.Zaripova, A. И. Хикматов. ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ НАЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРУДОВ НАШИХ ВЕЛИКИХ УЧЁНЫХ.....	288
Губарева Наталья Владимировна, Особенности системы отбора талантливых спортсменов среди студентов института физической культуры и спорта	292
Izrailbekova M.R. 5-8 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLAR MASHG'ULOTINING MAZMUNI VA TUZILISHI	294
Нарзуллаев Фаррух Ашрапович, Давронова Шахина. КОНКРЕТНЫЕ СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА В ИГРУ В ВОЛЕЙБОЛЕ	297
Оздаева Виктория Руслановна, Оздаев Геланий Русланович. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ВСТРЕЧ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ	298
Баркулевич Максим Борисович, Серебряков Владимир Владимирович. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК	301
Рузметов Расул Тангирберганович, Рузметов Азизбек Тангирберганович. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.....	303
Р.Х. Кадилов, У.Р. Хайдаров. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ	306
Ш.Н.Кодилов, М.Рамазонова. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	309
Sayfutdinov Umar Tojiddinovich. BOKSDA KUCHNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI	312
Nosirov Ergash Sharopovich, JISMONIY YUKLAMALARNI O'LCHASH USLUBLARI.	315
Гончарова Ольга Викторовна, ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	318
Керимов Ф.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ В СПОРТЕ.....	320
Курбонов Х., Юсупова Умида Яхёевна. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ СИФАТ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИНГ ЎРНИ	323
Галкина Ольга Дмитриевна, Костенок Павел Иванович, МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	325
Алексеев А.А., Иванова М.М. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХА ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ .	328
Иванова М.М. , Матвейчук Н.С., Шнайдер М.С., Босак Д.В., ПЕРЕЖИВАНИЕ СПОРТСМЕНА МИ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	330
Шукурова С.С., Пулатова М.Д. ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ЧИДАМЛИГИНИ ОШИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИ	332
Шукурова С.С., Адилбеков Т.Т. ИССИҚ ИҚЛИМ ШАРОИТИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИ СУВ ИЧИШ РЕЖИМИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	333
Abdurahmonov Jahongir Saidazim o'g'li, Xoltursunova Gulshan Muxamatali kizi, Yunusov G'ayrat Arapboy o'g'li. ESHKAK ESHISHUVCHILARNI SPORTGA TANLASH.....	335
Ziyamuxamedova Sabokat Abdullaevna. JISMONIY MASHQLANISH TA'SIRIDA SPORTCHILARDA GARMONLAR VA MAKROELEMENTLARNING O'ZGARISH MECHANIZIMLARI	336
Кириенкова Наталья Витальевна, Иванченко Людмила Витальевна, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	338

Ikromov I.I. , Tojiboeva G.X. TAEKVONDOCHILARNING HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MUVOZANAT SAQLASH BARQARORLIGINING AHAMIYATI.....	341
Xasanov A.T. , Sulaymonov J.S. VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKSIYASI ISHINI TASHKIL ETISHNING DOLZARB MASALALARI.....	343
Qurbonov G'R. , Rejapov O'G'. YOSH VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASHDA MOSLASHTIRILGAN O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI	345
Yusupov T.T. , Nishanbaev S.O. YILLIK SIKLDA BOKSCHILARNI TAYYORLASHNI REJALASHTIRISHNING XUSUSIYATLARI	346
Xasanov A.T. , Hakimov Q.M. FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUCHLILIK SIFATLARI DARAJASINI O'YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA'SIRI	348
Botirov B.M. , Anvarov D.M. YOSH SUZUVCHILAR CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	350
Madaminov O.N. , Axmadaliev M.I. VOLEYBOLCHI QIZLARNI ISH QOBILIYATLARINI OSHIRISH VOSITALARI.....	352
Усманов Кабилжон Камилович, Мяхкова Нина Ивановна. ПУТИ КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНО-ТОНИЧЕСКИХ АСИММЕТРИЙ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ.....	354
Сафарова Дильбар Джамаловна, Ядгаров Бохадир Жуматович. СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – БЕГУНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИСТАНЦИОННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	356
Сафарова Д.Д., Намозова Г.И., Иброхимова Н.А. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОМАТАТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	359
UMAROV D.Kh., ANALYSIS OF GYMNASTS 'TRAINING LOAD 14-16 years old.....	362
Xasanov A.T. PhD, Muxamedov M.M. VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI.....	364
O'roqova S. YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	366
Бердиев Жамшид Бахриддинович, Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛARDАН ФОЙДАЛАНИШ	367
Ибрагимов Мироншоҳ, БОКСЧИ-ЁШЛАРНИ САМАРАЛИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЎЎЛЛАРИ.....	369
Шиян Виктор Владимирович. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ДАННЫХ СПОРТИВНОЙ НАУКИ.....	370
Абдурахимова Анабоим Дадаш кизи, Серебряков Владимир Владимирович. Функциональное состояние боксеров 14-15 лет под влиянием тренировочных нагрузок.....	372
Қ.П.Арслонов, О.О.Фозилов. МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ТУТГАН ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	374
Ахмедов Низом Иззатович. ФУТБОЛ ЎЙИНИДА ДАРВОЗАБОНЛАРИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.....	376
Raximova Moxlaroyim. KURASHCHILARNING JAROHATIDAN SO'NG TIKLANISH SAMARADORLIGI.	378
Q.P.Arslonov, O.O.Fozilov. MILLIY KURASH TURLARI VA UNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI	379
Ф.Б.Музафарова. ТАЪЛИМДА КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ЁНДАШУВ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ САМАРАЛИ ИЖТИМОЙЛАШУВИ КАФОЛАТИ СИФАТИДА.....	381
X.X.Nazarov. JAMOAT TARAQQIYOTI VA IJTIMOY-IQTISODIY ISHLAB CHIQRISH JARAYONLARIDA JISMONIY TARBIYANING MOHIYATI.....	384

4-sho'ba: O'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quv jarayonini loyihalash.....	387
--	------------