

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

O'ZBEKISTONDA MILLIY TADQIQOTLAR:

DAVRIY ANJUMAN

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022



MENDELEEV DMITRIY IVANOVICH
(1834-1907)

2022
FEVRAL
№37



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

www.tadqiqot.uz

www.conferences.uz



**ЎЗБЕКИСТОНДА МИЛЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ
АНЖУМАНЛАР:
11-ҚИСМ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ
КОНФЕРЕНЦИЙ:
ЧАСТЬ-11**

**NATIONAL RESEARCHES OF
UZBEKISTAN: CONFERENCES
SERIES:
PART-11**

ТОШКЕНТ-2022



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистонда миллий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда миллий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 37-қўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 28 февраль 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 16 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳтил қилинган конференцияси.

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Ёшлар ишлари агентлиги ҳузуридаги ёшлар муаммоларини ўрганиш ва истиқболли кадрларни тайёрлаш институти)

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Ҳамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Qo'chqarov Bekzod, Qo'chqarov Sherzod	
11-12 YOSHLI FUBOLCHILARDA TO'PGA EGALIK QILISH TEXNIKASINING ALOHIDA ELEMENTLARINI O'RGATISHDA ELEMENTAR HARAKATLAR	7
2. Sherov Zokir, Qarriyev Bekzod	
G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILADA YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARI- NI REJALASHTIRISH	9
3. Sobirova Aziza Baxodir qizi, Yangiboyeva Muxlisa Madiyor qizi, Ramatova Raxila Anvarbek qizi	
MAKTABGACHA TARBIYA YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN ERTALABKI GIGENIK GIMNASTIKA	11
4. Xudayberganov Otabek, Davletov Jaxonali	
8-9 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI.....	14



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

11-12 YOSHLI FUBOLCHILARDA TO'PGA EGALIK QILISH TEXNIKASINING ALOHIDA ELEMENTLARINI O'RGATISHDA ELEMENTAR HARAKATLAR

Qo'chqarov Bekzod

O'zbekiston Milliy universiteti

Qo'chqarov Sherzod,

Oktamov Murod

Urganch davlat universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarda to'p bilan ishlash topni olib yurish to'pni sezish topga bo'lgan muamalani o'rgatishga qaratilgan turli xilma xil metodikadan foydalangan. To'pga egalik qilish texnikasining alohida elementlarini o'rgatishda elementar harakatlarni bajarish usullari xaqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: harakat, to'pga egalik qilish, oyoqlar harakati, to'pni to'xtatish, tezlikni oshirish, oyoqni ichki va tashqi harakatlari, to'pga udar berish.

To'pga egalik qilish texnikasining alohida elementlarini o'rgatishda elementar harakatlar. Harakatda to'pni ikki oyoq bilan navbatma-navbat dumalash; keyingi - to'pni yuqoriga aylantirish va to'pni tovon bilan, o'ng va chap oyoq bilan navbat bilan orqaga tortish. To'pni chapga, keyin o'ngga aylantirib, oyoqning ichki va tashqi tomonlari bilan navbatma-navbat to'xtatib turish. Mashq o'ng va chap oyoqlar bilan navbatma-navbat bajariladi. To'pni tavon va oyoq osti bilan oldinga va orqaga burish, oyoqlarni navbat bilan almashtirish.

To'g'ri chiziqda harakatlanayotganda to'pni bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazish. To'pni tavon bilan orqaga, so'ngra oyoq kafti bilan oldinga siljitish, to'pni bir xil oyoq kafti bilan to'xtatish, uning orqasiga qadam tashlash, o'sha oyoq kafti bilan burilib, boshqa tomonga olib borish. Ushbu vazifada har bir elementning sifatiga va bir elementdan ikkinchisiga o'tish tezligiga e'tibor bering.

Oyoqning tashqi tomoni bilan to'pni raqibdan “olib olish”. Shundan so'ng – harakat o'yinchilar bir xil o'yin texnikasini bajaradilar, lekin zigzag harakatlarida. Bunda ular to'pni raqibdan “olib qo'yish”ni bir vaqtning o'zida yo'nalish va harakat tezligini o'zgartirish bilan birlashtirishni o'rganadilar. O'ng va chap oyoq bilan olmaslang. Birinchisi - o'ng va chap oyoqlarning ko'tarilishining ichki qismi. Keyin - ikkala o'ng va chap oyoqlarning ustki tashqi tomoni.

O'yoq ustining ichki qismi bilan pastdan kichik darvozaga zarba beradi. Ushbu mashqni bajarish uchun har bir o'yinchi maydonga kengligi 1 m bo'lgan ustunlar (konuslar, markerlar va boshqalar)dan yasalgan individual gollar bilan joylashtiriladi va tayanch oyog'ini qanday qo'yish kerak, bunda tepish oyog'i bilan nima bo'lishi kerak moment va boshqalar.

Oldinga harakat: to'pni bir oyoqning barmog'i bilan ikkinchi oyoqqa burish. Bir necha marta takrorlangandan so'ng - mashqni davom ettirish, faqat to'pning oldinga siljishi o'yoq usti ichki qismi tomonidan amalga oshiriladi.

Dribling texnikasini o'zlashtirish uchun mashqlar. Dribling texnikasi oyoqning turli qismlari bilan to'pga engil zarbalarga asoslangan. Shuning uchun ikkala texnika ham birgalikda o'rganiladi. Bolalar katta uchburchak yoki to'rtburchakda harakat qilishadi.

O'yinchilar to'pni bir oyog'ining ichki qismi bilan o'z oldilarida aylantirib, ikkinchi oyoqning pastki qismi bilan to'xtatib turishlari kerak. Ushbu mashqni bajarayotganda, murabbiy o'yoq usti ichki qismiga urilgandan (itarilgandan) keyin to'p o'yinchidan uzoqroqqa uchib ketgan masofani baholaydi. U bolalarga bu masofa shunday bo'lishi kerakligini tushuntiradi, shunda o'yinchi to'pni doimiy nazorat qiladi va uni raqibdan saqlaydi.

O'yinchilar uchburchak yoki to'rtburchakda harakat qilishda davom etadilar, ammo endi ular oyoqlarini almashtiradilar: to'pni o'ng oyoqning ichki qismi bilan dribling - chap oyoq pastki bilan to'xtatib. Keyin ular to'pni chap oyoqning ichki qismi bilan tepishadi- ular o'ng oyoqning pastki



qismi bilan to'xtatadilar va hokazo. Estafeta poygasi “konuslar (stendlar) zarbasi bilan dribling”, masofa - 5 dan 10 m gacha, murabbiy 4-5 o'yinchidan iborat guruhlarini tuzadi, topshiriqning davomiyligi 5 minut.

Guruhlar soni shunday bo'lishi kerakki, uzoq vaqt to'xtab qolmaslik kerak. O'yinchilar birinchi navbatda oyoqning tashqi tomoni bilan to'pni raqibdan olib qo'yishadi. Shundan so'ng ular harakat yo'nalishini o'zgartiradilar, o'yoqni ichki qismi bilan ham xuddi shunday qilishadi. O'yinchilar bir xil o'yin texnikasini bajaradilar, lekin zigzag harakatlarida. Bunda ular to'pni raqibdan “olib qo'yish”ni bir vaqtning o'zida yo'nalish va harakat tezligini o'zgartirish bilan birlashtirishni o'rganadilar.

To'pni ko'tarish bilan oldinga aylantiring va to'pni tavon bilan, o'ng va chap oyoq bilan navbat bilan orqaga torting. To'pni kerakli tomonga burish uchun tavonning old qismidan foydalanib, to'pni zigzag chizig'ida dribling qilish. Xuddi shu mashq, lekin o'yinchi to'pni dribling qiladi, uni tezda bir oyog'idan ikkinchisiga uzatadi. To'g'ri chiziq bo'ylab va zigzag shaklida joylashgan 4-5 ta raftaning zarbasi bilan dribling. “Etakchi – silash – yetaklovchi” bog'lanishini o'rganish. O'yinchi, murabbiyning ishorasi bilan, to'pni oyoqning ichki qismi bilan dribling qiladi; keyin raftlarni (konuslarni) aylantiradi; o'girilib, ustunining uchini dribling qiladi.

Oyoqni ichki qismi bilan to'pni dribling qilish texnikasini o'zlashtirish.

- yurish paytida to'g'ri chiziqda (15–20 m) dribling qilishni 2 marta takrorlash;
- xuddi shunday, lekin sekin yugurishda 2 marta takrorlash;
- xuddi shunday, lekin ikki yoki uchta tezlashtirish bilan yugurishda 2 marta takrorlash;
- xuddi shunday, lekin aylanada sekin yugurishda 2 marta takrorlash;
- xuddi shunday, lekin aylanada ikki yoki uchta tezlashtirish bilan yugurishda 2 marta takrorlash;
- xuddi shunday, lekin “sakkizta” bo'ylab ikki yoki uchta tezlashtirish bilan yugurishda 2 marta takrorlash.

- Kichik maydonda 1x1 o'yin mashqi: sherik tomonidan himoyalangan to'pni darvozaga kiritish. Mashqni darvozadan 6 m masofada boshlang. Yosh futbolchilarning har bir juftligi uchun 5 marta takrorlash.

Har bir yosh futbolchining to'p bilan devorda tasvirlangan nishonga oyoqning ichki tomoni bilan statsionar to'pga 6-7 m dan zarba berish. Devordan sakrab tushayotgan to'p ham oyoqning ichki qismi tomonidan to'xtatiladi.

– Juftlik mashqlari: to'pni oyoqning ichki qismi bilan uzatish va to'xtatish. Uni oyoqning ichki tomoni bilan navbatma-navbat to'xtatadi, keyin o'ng, so'ngra chap oyoq bilan to'xtatadi, so'ngra 5–7 m masofada to'pni dribling qiladi, shundan so'ng to'pni oyoqning ichki qismi bilan kichik burchakka uradi. 2-4 marta takrorlangandan so'ng, sheriklar joylarni o'zgartiradilar.

– 15 m x 10 m maydonda to'xtash, dribling va tepish uchun oyoqning ichki qismidan foydalangan holda 3x3 o'ynash. Ushbu o'yindan so'ng, darsning yakuniy qismi.

Adabiyotlar

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
6. Bischofs / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162



G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILADA YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Sherov Zokir

Urganch davlat universiteti

Qarriyev Bekzod

UrDU Jismoniy madaniyat

1-kurs magistri

Annotatsiya: ushbu maqolada g'ovlar osha yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchilarga berilgan yuklamalarni to'g'ri berish va to'siqlardan yugurishni texnikasini mukammal urganishga e'tibor berilgan. Maqolada ilmiy uslubiy adabiyotlar va ilmiy tadqiqotlar taxlil qilingan.

Kalit so'zlar: mukammal yugurish texnikasi, tezlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, alaktat-anaerob, anaerob-glikolitik, aralash anaerob-aerob, ilmiy, uslubiy, adabiyotlar, yuklamalar.

400 m t/o tezlikda yugurish yugurish turlaridan eng qiyin mashqlardan biri bo'lib, sportchi tanasiga nihoyatda yuqori talablar qo'yadi. Bu masofada yuqori sport natijalariga erishish uchun mukammal yugurish texnikasi, tezlik sifatlarining yuqori darajada rivojlanganligi, tezlik va maxsus chidamlilik, shuningdek, chaqqonlik va egiluvchanlik bo'lishi kerak. 400 m t/o masofani juda yuqori tezlik bilan engib o'tish mumkin (to'siqsiz 400 m yugurish tezligining 92-96%).

To'siqlarni joylashtirish: birinchi to'siq 45 m gacha, to'siqlar orasidagi masofa 35 m, to'siq balandligi 91,4 sm. Ularni to'g'ri chiziq va burilish bo'yicha yengib o'tish zarurati, masofaning oxirgi choragida kuchli charchoq fonida yugurish 400 m masofaga to'siqlardan o'tish texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini va to'siqlardan o'tuvchilarning texnik mahoratini belgilovchi omillardir. 400 t/o tezlikda to'siqlarni yengib o'tish texnikasi o'zining asosiy xususiyatlariga ko'ra qisqa to'siqli masofalarda to'siqlarni yengib o'tish texnikasidan amalda farq qilmaydi.

Turli tadqiqotlar natijalari (V.G. Alabin, M.I. Dolgiy, A.V. Karasev, V.V. Stepanov, M.M. Maisutovich, C. Gevat) shuni ko'rsatadi 400 metrga to'siqlar bilan yugurishda sport ko'rsatkichlari ko'p jihatdan maxsus chidamlilikni rivojlantirish darajasiga bog'liq. Biroq, hozirgi vaqtda ilmiy va uslubiy adabiyotlarda rivojlanishning samarali usullari mavjud emas lekin adabiy manbaalarga qaraganda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ko'proq qaratilganini ko'rish mumkin.

Mashg'ulotlarda 400 metrga to'siqlardan otish maxsus chidamlilikni rivojlantirishning eng samarali vositasi sifatida qoraladi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda yuklamalar hisobiga asoslangan mashqlar tasnifi qo'llaniladi mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlash mexanizmlari. Bunday tasnif berilgan yuklamalarni to'rtta quvvat zonasiga bo'linishni o'z ichiga oladi (shunga ko'ra yo'nalishlari): alaktat-anaerob, anaerob-glikolitik, aralash anaerob-aerob va aerob (N.I. Volkov, A.L. Novikov, M.R. Smirnov)

Ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili mualliflar tomonidan taklif qilinganligini ko'rsatadiki to'siqlarni o'rgatishda etarlicha katta miqdordagi yuklamalardan foydalanish aerob yuklamalar ham tayyorgarlik, ham yillik o'quv tsiklining raqobat davrlari, asosiy yuklammalarning hajmidan alaktat-anaerob yo'nalishi ortish tendentsiyasiga ega musobaqaga tayyorgarlik davri. Asosiy yuklammalarning hajmlari anaerob-glikolitik va aralash anaerob-aerob yo'nalishi ular juda xilma-xil bo'lib, batafsil ko'rib chiqishni talab qilinishini bir guruh olimlar tavsiya qilganlar.

Standart metodlardan foydalanish imkoniyatini o'rganish uchun maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan guruh va ta'riflar turli yo'nalishdagi yuklarning optimal nisbati 400 m to'siqlar bo'yicha yuguruvchilarni tayyorlashning yillik tsikli, o'tkaziladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, uch hafta davomida yuguruvchilar davom etganda 400 m to'siqlar anaerob glikolitik yo'nalish katta miqdorda bajailgan yuklammalarni amalga oshirdi. Mikrotsiklning 1, 3 va 5-kunlarida 7 kun davom etgan, to'siqlar uzunligi bo'lgan segmentlarni yugurishdi 100–300 m, intensivligi 91–95%. Bundan tashqari, bundaylarning tuzilishi va mazmuni eksperimentning 1, 2 va 3 haftalaridagi mashg'ulotlar standart mashq uslubidan foydalandi.

Mikrotsiklning qolgan kunlarida kattalar bilan mashg'ulotlar o'tkaziladi va o'rtacha yuklamalar yuqori tezlik, quvvat, tezlik-quvvat va texnik orientatsiya. Ushbu tadqiqot musobaqa davrida o'tkazildi yillik mashg'ulot tsikli, shuning uchun yanada tekiz yugurish va to'siqlar anaerob-



glikolitik energiya ta'minoti zonasida amalga oshirildi 400 m masofaga to'siqlar bilan yugurish bo'yicha ixtisoslashgan yuguruvchi-yoshlar va o'smirlar bilan ishlaydigan murabbiylar to'siqlardan o'tishning barcha sifatlari va usullarining uyg'un kombinatsiyasi tamoyiliga amal qilishlari kerak, shuning uchun sezgir ta'sir zonalarini tugaguncha kutish kerak (o'z ichiga oladi, yuguruvchilarning biologik yoshini hisobga olish) vosita mahoratining individual tomonlarini tashkil etuvchi barcha fazilatlarining rivojlanish darajasining tabiiy o'sishi va shuning uchun ixtisoslikni boshlash juda kech. Shu munosabat bilan mashg'ulot jarayonini boshidanoq uni individuallashtirish orqali olib borish samaraliroqdir.

Avvalo, yuguruvchilarni har bir etakchi ko'rsatkich bo'yicha va aniq yillik tsiklning butun davrida, joriy ish yo'naltirilgan yo'nalishning selektiv testlarini nazorat qilish bilan cheklanib qolmasdan, sinovdan o'tkazish kerak, chunki bu juda muhim. Kechiktirilgan ta'sirning xususiyatlari yoki turli ishlarning butun kompleks ko'rsatkichlarga bilvosita ta'siri haqida ma'lumot olish. Ushbu ma'lumotlar bilan tasodifiy emas, balki keyingi ishlarni qurish mumkin bo'ladi. Uni ritmik va texnik tarkibning testlari, shuningdek, kuchga chidamlilik testi bilan to'ldirish tavsiya etilishi mumkin. Sportchining “kuch-chidamlilik”, “tezlik-tezlik chidamliligi”, “tezlikka chidamlilik-to'siqlar texnikasi” va boshqalar kabi mashg'ulotlarning turli kombinatsiyalariga individual reaksiyalariga alohida e'tibor berish kerak. Har bir sportchi uchun bu bog'lanishlar engil atletika metodologiyasida yoki sport mashg'ulotlari nazariyasida (B. Yushko, 1987 va boshqalar) qabul qilingan bunday juftliklarning mosligi yoki qarama-qarshiligi haqidagi umumlashtirilgan g'oyalarga qaraganda ancha noaniqdir, shuning uchun har bir yuguruvchi o'rganishi kerak turli tuzilmalar mashg'ulotlarga moslashish.

Musobaqa davrida shuni hisobga olish kerakki, agar kalendar rejada yugurish natijasida tayyorgarlikni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan minimal startlarni o'z ichiga olmasa (hatto o'rganilgan mahorat darajasidagi to'siqlari bo'lgan 400 m to'siqlar uchun) kamida 10), keyin maxsus musobaqalarda to'liq masofani bosib o'tish kerak - hisob-kitoblar, lekin hatto bu startlar ketma-ket 4-5 haftadan ko'p bo'lmagan holda rejalashtirilgan bo'lishi kerak va keyin hamma uchun umumiy qoida bo'lishi kerak. tortib olishga qaratilgan mikro-tayyorgarlik tsikli bir yoki uchta (alohida ortda qoladigan) tayyorgarlik komponentlarini beradi.

Adabiyotlar

1. Артюшенко А. Техническая подготовка барьеристов. // Легкая атлетика.-1978.-N6.-С. 12-13.
2. Аракелян Е.Е., Разумовский Е.А., Черенева Л.А. Барьерный бег. //Легкая атлетика: Учебник для институтов физ.культ./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова.- Изд.4-е, доп., перераб.- М.:Физкультура и спорт, 1989.-С.334-372.
3. Алабин В., Майшутевич М., Масловский Е. 400 м с/б. //Легкая атлетика.-1974.-N 9.- С. 26-27.
4. Степанова М.И. Подготовка спортсменов мирового класса в беге на 400м с барьерами; Автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб, 1996, - 24 с.



МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN ERTALABKI GIGENIK GIMNASTIKA

Sobirova Aziza Baxodir qizi
Yangiboyeva Muxlisa Madiyor qizi
Ramatova Raxila Anvarbek qizi

UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari

Annotatsiya: Bog'chalarda yoki yosh bolali xar bir xonodonda o'yinchoqlar uchun burchaklar bo'lishi kerak. U yerda xar hil xalqachalar, gimnastik tayoqchalar, rezinkadan yasalgan o'yinchoqlar, katta-kichik koptok va boshqa o'yinchoqlar bo'ladi. Ertalabki gigenik gimnastikani o'tkazish paytida bolalarning anotomik-fiziologik imkoniyati, sog'lig'i va xoxishini nazarga olish lozim.

Kalit so'zlar: mashq, jismoniy tarbiya, sport, mashg'ulot, gimnastika.

Mashq ma'lum tartibda o'tkazilishi lozim. Ya'ni turli muskul guruppalariga ta'sir ko'rsatish uchun oddiy mashqlardan murakkabroqlariga o'tib shug'ullanish kerak. Mashg'ulotlarni ko'p davom etmaydigan yurushdan, nafas organlari mashqidan boshlanadi, so'ng qomatni holatini, yurak tomir sistemasi faoliyatini yaxshilaydigan mashqga o'tiladi. Barcha mashqlar organizmning kun davomida tetik holatda bo'lishiga moslanishi lozim. Mashqlarning ko'pchiligini qush va hayvonlarga taqlid qilinadigan o'yin elementlaridan yoki bola eng yoqtirgan o'yinchoqlardan foydalanib o'tkazish yaxshi samara beradi.

Ota – ona yoki bog'cha tarbiyachisi bolalarga mashqlarni ko'rsatib berishi va ular bilan birga butun kompleksni bajarishi kerak. Quyidagi mashqlar kompleksdan ertalabgi gimnastikada foydalanish mumkin.

I – kompleks. 1.20-30 sekunt oddiy yurish. Bunda tavondan boshlab oyoq qo'yilib, so'ng oyoq uchlariga ko'chadi va deysinish-itirilish holatiga o'tiladi (tizzalar iloji boricha to'g'ri bo'sing). Qo'llar harakati tinch bo'lib tirsakdan bukulib, o'ng va chap qo'llar keytma-ket ko'krak qafasigacha ko'tariladi. So'ng tursaklar yuqoriga ko'tarilib, yondan orqaga silkitiladi, panjalar taxminan bel qismida bo'ladi. Yelkalarni bo'shashtirib, qorinni ichga tortib, boshni yuqori ko'tarish kerak.

2. Daslabki holat: qo'llar yuqorida, oyoqlar yelka kengligida. Gavdani yuqoriga cho'zib, chuqur nafas olish (oyoq uchlariga ko'tarilish), qo'llarni tushurganda nafas chiqariladi. 4-6 marta.

3. Daslabki holat: qo'llar yuqorida, oyoqlar yelka kengligida. Gavdani yon tomonga “Daraxtlar silkinmoqda” deb egish.

4. “Olmalarni teramiz va savatchaga joylaymiz”. Daslabki holat: Oyoqlar birlashtirilib, qo'llar yuqori ko'tariladi. Oyoq uchida ko'tarilib so'ngra cho'kka, qo'lni po'lga tekkizish. 3-4 marta.

5. “Quyunchalar sakraydi”. Bir joyda turib, ikki oyoqda sakrash, qo'llar tirsakdan bukiladi 10-15 sekund davomida sakrash.

6. Nafasni roslovchi mashiq. Qo'llar yuqoriga ko'tarilib, nafas olinadi, pastga tushirilganda nafas chiqarish.

II-kompleks. 1.Oddiy yurishdan yoki uchlarida yurishga o'tish, so'ng yengil yugursh 20-30 sekund, yengil yugurishda qo'llar tirsakdan ozgina bukilgan holatda bo'lib, barmoqlarni erkin bukib (musht qilmasdan)yengil, bemalol yugurish.

2. “Quyoshga intlamiz”. Qo'llarni yuqori ko'tarilib, oyoq uchlarida turib, butun gavda yuqoriga ko'tariladi 3-4 marta.

3. “Kubiklarni olish”. Gavdani oldinga bukib (tizza bukilmasin) yerdan kubiklarni qo'lni bukmadan olish 4-6 marta.

4. “Qaldirg'och”. Bola qo'llarini yon tomonlarga uzatgancha qorni bilan yotadi. U belini yuqoriga qayirib, bosh va qo'lni yuqoriga ko'taradi. Mashq bel mushaklarini rivojlantiradi. 2- 4 marta.

5. Katta koptokni galma-gal (bolalar soniga qarab 2 kishiga 1 koptok berish) 5 martagacha dumalatib borish. Bu mashq epchillikni oshiradi va ko'z bilan mo'ljal olishga o'rgatadi.

6.Oxista yurish. Mashqni tugallar ekansiz, bolalar siz bilan birga o'yinchoqlarini terib, ularni joy- joyiga qo'yadilar.

III- kompleks.1.Oddiy yurish, so'ng tovonlarda yurish. Tovuonlarda yurishda oyoqlar deyarli tog'ri bo'lib, qadamalar kalta bo'ladi, oyoq uchlarini ko'tarib, yon tomonga bukmay, qo'llarni



belga qo'yib yoki bo'yin ushlab bajariladi.

2. Oyoq uchlarida yugurish. Bunda oyoq panjalari yerga bosilib, tovonlar yerga tekkizilmaydi. 10-15 sekund.

3. Qo'llar tirsakdan bukilib, yelkaga qo'yilgan. 1-2-3-4 gacha sanab o'ng tomonga aylanma harakat qildirish va 1-2-3-4 gacha sanab chap tomonga aylanma harakat qilish, 4-5 marta.

4. “Suzuvchi”. Bola old tomonga ko'tarilgan qo'llar bilan yelka muskullari orqali doira yo'nalishida navbatma navbat harakat qiladi, gavda biroz oldinga egilgan holatda bo'ladi 4-6 marta bajariladi.

5. “Porovozcha”. Qo'lni tirsakdan bukib turgan joyda (yoki aylanma atrofida) yurish. Porovozning ovozigacha taqlid qilib, qo'llarni yelka bo'g'imidan huddi g'ildirakka o'xshatib aylanma harakat qildiriladi. Mashq qo'l va oyoq harakatlarini qovushtiradi, bola chuqur nafas oladigan bo'ladi. 5-6 marta bajariladi.

6. “Koptokka o'xshab sakraymiz”. Ikki oyoqlab yengil harakat qilib sakraladi 10-15 marta bu mashq nafasni chuqurlashtiradi, yurak ishini yaxshilaydi.

7. Nafasni rostlovchi mashqda chuqur nafas olib, sekin nafas chiqariladi.

Bu kompleks mashqlarni o'zingiz o'zgartirib, boyitib borishingiz ham mumkin.

2-5 yoshdagi bolalar uchun o'yin va mashiqlar. “Sayirga chiqamiz”. Tarbiyachi o'z atrofiga bolalarni yig'ib, bayroqcha yoki rangli ro'molcha olib, uni hilpiratib, maydon bo'ylab yuradi.

Qoidashi: bolalar maydon bo'ylab bir-birini itarmasdan, shoshilmay va ortda qolmay yuradilar.

1. “Yugurib o'yinchoqni olib kel”. Bolalarga quyidagi she'rni aytib, ularni yodlab olishini taklif eting.

Tekis yo'ldan chop, chop,

Ko'prikchani top, top,

Bosib olma toshlarni.

Yiqilib qolsa birov,

Turg'izib qo'ying darrov.

2. “Sakra-qars ur” bolalar bir-biriga qarab ikki qator turishadi. Tarbiyachini taklifi bilan birinchilar ritmik holatda qarsak urishadi, ikkinchilab ikki oyoqlab turgan joyda sakrashadi. 12-16 marta sakrashgandan so'ng o'rin almashadilar.

3. “Koptokka yet” To'rga koptok solib daraxit shohiga yoki arqonga ilib qo'yiladi va bolalar navbat bilan yugurib kelib (3-4 qadamdan) yuqoriga sakrab koptokni urib tushirish imitatsiyasini bajaradilar. Avval bo'yi past bolalar, so'ng koptokni sal ko'tarib bo'yi baland bolalar sakratiladi.

3-7 yoshli bolalarga mo'ljallangan mashqlar kompleksi.

Mashqlarni ertalab va dam olish soatlarida (tik turgan yoki pol yo bo'lmasa stulda o'tirgan holda bajarish mumkin.

a) O'tirgan yoki tik turgan holda boshni sekin-asta oldinga, orqaga va yon tamonlarga engashtirish. (6-8 marta).

b) Asosiy tik turgan holatda, oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni yon tomonga uzatib, yuqoriga ko'tarilish va biroz kirishish. 5-6 marta.

c) Qo'llarni yelkaga ko'tarib turib, aval bir tomonga, so'ng ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilinadi. Mashq ohista va tez suratda 6-8 marta bajariladi.

d) Asosiy, tik turgan xolatdan qo'lari yon tomonga uzatish va gavadani oldinga engashtirib, o'ng qo'lni chap oyoq uchiga tekizish ba aksincha. Tizalar buklanmasin 8-12 marta.

e) Chalqancha yotgan holatda navbatma- navbat bir va ikki oyoqni 10-12 marta ko'tarish hamda 3-4 sequnt dovomida oyoqlari velosiped haydagan dek harakatlantirish.

Mashiqlarni bajargandan so'ng 1 minutgacha asta-sekin yurish va suv molajalariga o'tish mumkin. Bu harakat malakalaridan tashqari serquyosh respublikamizda yozning issiq kunlari chiniqturuvchi omil bo'ladigan tabiiy faqrlar ham nazardan chetda qolmasligi malumdur. Odomzod tashqi muhitini (xarorat, havo bosimi, namlik) tasirda yashar ekan, ularning salbiy tasurotiga juda yoshlikdan boshlab organizimni o'rgatib chiniqtirib borishimiz lozim. Chiniqish deganda, tashqi muhitning noqulay tasurotiga organizimni qarshilik ko'rsatish qobiliyatini asta-sekin oshirib borish tushuniladi. Chiniqish jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi hisoblanadi va sog'liqni mustahkamlashda hamda ish qobiliyatini oshirishda katta ahamiyatga ega.



Foydalangan adabiyotlar

1. М.Расулова ва бошқалар. Учинчи минг йилликнинг боласи. Дастур Т., “Маърифат мададкор”, 2000 г.
2. Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасаларида болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. Тошкент, 2001 г.
3. Махкажонов К., Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» вариатив дастури. 2006 г.
4. Усмонхужаев Т.С., Мелиев Х.А. “Болаларнинг асосий ҳаракат фаолиятига оид машқлар ва уларни ургатиш услубиети” Тошкент, 2004 г.



8–9 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

Xudayberganov Otabek

Urganch davlat universiteti

Davletov Jaxsonali

UrDU Jismoniy madaniyat 1 kurs magistir

Annotatsiya: Ushbu maqolada so'nggi yillarda gimnastik elementlarning murakkablashib borishi yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratmoqda. Ammo ko'pincha shu sifatning rivojlanganlik darajasi gimnastik elementlarni samarali o'zlashtirish imkonini bermaydi.

Kalit so'zlar: jismoniy va funksional imkoniyatlar, yuklamalar, gimnastik mashqlar, kombinatsiyalar, sportchilar, tayyorgarlik, ilmiy-tadqiqot, malakali sportchilar, nazorat qilish, sport anjomlari, xalqaro musobaqalar, jismoniy sifatlar, rivojlantirish, gimnastik element texnikasi.

Yosh sportchilarni tayyorlash, shu jumladan gimnastika bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni yetishtirish o'quv-trenirovka jarayoni yangicha ilmiy nazar bilan yondoshish hamda samarali pedagogik texnologiyalar yaratish dardkorligini taqozo etadi. Sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan an'anaviy uslub va vositalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida o'z samaradorligini yo'qotishi yoki sustlashtirishi mumkin. Natijada, sport natijalari ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan to'xtashi ehtimoldan holi emas. Bunday vaziyatni kelib chiqishi tabiiy holatdir. Chunki organizmning yuklamalarga moslashish imkoniyati cheksiz bo'lmaydi, an'anaviy yuklamalarga ko'nikish hosil bo'ladi, ixtisoslashtirilgan maxsus mashqlar sport mahoratini o'sishiga qudrati etmay qoladi.

Ma'lumki, yildan yilga gimnastik mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo'lib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib borayapti. Binobarin, ushbu vaziyat gimnastik ko'pkurash turlari istiqbolini oldindan belgilab berish imkonini yaratadi. Bularning barchasi olimpiada o'yinlarining ommalasha borishi, ularning dasturlari va medallar sohiblari geografiasining kengaya borishi hamda katta sportning professional va tijorat qiyofasiga kirib borayotganligi bilan bog'liqdir. Bu esa o'z navbatida mashg'ulot va musobaqalar yuklamasi hajmi hamda shiddatini ortishi, sportchilar mahoratining o'sishi, tayyorgarlikning yangi samarali uslub va vositalarini ishlab chiqish va amalga tadbqiq etish, katta sport yo'nalishidagi ilmiy-tadqiqot ishlarining jaddallashishi va shu jarayonni ta'minlashda qo'llaniladigan ilmiy-tadqiqot asboblarining yangi avlodini yaratilishi, malakali sportchilarning tayyorgarlik jarayonini kompyuter tizimi asosida nazorat qilish, sport anjomlari, uskunalar va sport kiyimlarini takomillashtirish borishiga asoslanadi. Sport industriasining keng quloch yozishi, sport infrastrukturasining rivojlanib borishi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, sportchi va murabbiylarning turli mamlakatlarda faoliyat ko'rsatishi, sport va ilmiy axborot hajmining ortib borishi, ilmiy-sport markazlari va ko'pdan-ko'p tayyorgarlik bazalarining tashkil etilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda, ta'kidlash joizki, katta sportga olib chiquvchi ko'p yillik tayyorgarlik tizimidan joy olgan dastlabki tanlov va sportga yo'naltirish jarayoni zamonaviy sportning o'ta dolzarb va fundamental ahamiyatga ega masalalardan biridir.

Gimnastik mashqlarga dastlabki o'rgatish jarayonida bolalar trenerlari, aksariyat hollarda, ayrim muammolarga duch kelishi kuzatilib turadi. Jumladan, hatto eng oddiy gimnastik element texnikasiga o'rgatishda muayyan jismoniy sifatning rivojlanganlik darajasiga tayaniladi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni turli malakali sportchilarni tayyorlash tizimining ustivor va ajralmas qismiga mansubdir. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu sifatlarini rivojlantirish samaradorligi harakat malakalariga o'rgatish muddati va shu malakalarni o'zlashtirish sur'atini belgilaydi. So'nggi yillarda gimnastik elementlarning murakkablashib borishi yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratmoqda. Ammo ko'pincha shu sifatning rivojlanganlik darajasi gimnastik elementlarni samarali o'zlashtirish imkonini bermaydi. Shunday vaziyatlarda odatda ikki yo'nalishda tashkil etiladigan maxsus mashg'ulotdan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu turdagi mashg'ulotlarning yo'nalishlaridan biri - bu harakat qobiliyatini shakllantirish, ikkinchisi - harakat ko'nikmalarini



tarbiyalash. Qayd etilgan vazifalarni alohida mustaqil va birgalikda hal etish mumkinligidan qat’iy nazar muvofiq jismoniy sifatlarni ham bir yo’la rivojlantirish zarur bo’ladi. Binobarin, zamonaviy gimnastik mashqlarni samarali o’zlashtirish ustivor jihatdan ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikka bog’liqdir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini o’z ichiga oladi. Mutaxassis olimlarning fikriga ko’ra, dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug’ullanayotgan yosh gimnastikachilarda shu yoshda qulay kechadigan jismoniy sifatlarni, jumladan, tezkorlik-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va alohida koordinatsion sifatlarni rivojlantirmoq lozim. Ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qaysi biriga ustunlik bilan yondoshish masalasida mutaxassislar fikri turlicha. Bir guruh mutaxassislar tezkorlik, kuch-tezkorlik sifatlari va koordinatsion qobiliyatga urg’u berish lozimligini ta’kidlaydilar. Ular shu sifatlarga ustunlik berilishini bolalarning yosh xususiyatiga mutanosib ekanligi bilan izohlaydilar. Boshqa bir guruh olimlar jismoniy sifatlarni o’rtasidagi uzviy bog’liqlikni e’tiborga olgan holda, mazkur yoshdagi bolalarda barcha sifatlarni barovar rivojlantirish muhimligiga e’tibor qaratadilar. Shu bilan bir qatorda yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining asosiy jismoniy sifatlarni turli yo’nalishda, jumladan gimnastik elementlarga mos yo’nalishda o’rganish bo’yicha o’tkaziladigan tadqiqotlar deyarli yo’q ekanligi kuzatildi.

Ko’p yillik musobaqa amaliyotida sport natijalarining o’sishini ta’minlash dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan o’quv-trenirovka mashg’ulotlari samaradorligini oshirish zarurligiga e’tibor qaratadi. Keyingi bosqichlarda yosh gimnastikachilar tayyorgarlik jarayonini boshqarish yuksak sport mahorati talablari doirasida amalga oshirilishi darkor. Buning uchun maksimal sport natijalarini ko’rsatish mumkin bo’lgan yosh davrigacha harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan uslub va vositalardan unumli foydalanish lozim bo’ladi.

Zamonaviy gimnastikada o’rgatilishi zarur bo’lgan harakat malakalariga xos jismoniy sifatlarni qisqa muddat ichida rivojlantirish imkoniyatini yaratuvchi uslub va vositalar qo’llaniladi. Bu esa o’z navbatida gimnastik snaryadlarda ijro etiladigan mashqlarni tezroq o’zlashtirish va bu masalaga ko’proq vaqt ajratishni taqozo etadi. Gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi ularning jismoniy sifatlarga asoslanadi. Agar gimnastikachining jismoniy imkoniyati gimnastik element texnikasi talablariga javob bermasa, birorta mashqni maromida bajarish mumkin bo’lmaydi. Boz ustiga, texnik mahoratni takomillashtirish nuqtai nazaridan kuchga oid tayyorlov mashqlari tarbiyalanayotgan sifadni yuksak darajada shakllanishini ta’minlashi kerak. Bu borada gimnastikachilarga maxsus yo’naltirilgan mashg’ulotlar az qotadi. Ayniqsa, musobaqa davrida gimnastikachilar uchun o’rganilayotgan elementlarga xos sifatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Binobarin, shunday ekan, har bir muayyan vaziyatda harakat malakasiga o’rgatish jarayoni o’ziga xos xususiyatlarga ega bo’lishi zarur.

Xulosa o’rnida shuni aytish kerakki jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shunday tashkil etilishi lozimki, oldindan o’zlashtirilgan bir guruh mashqlar nafaqat boshqa turdosh mashqlar elementlariga o’rgatish masalasini engillashtirishi darkor, balki dastlabki o’zlashtirilgan mashqlar qayd etilgan turdosh mashqlarga o’rgatishda asosiy manba bo’lib xizmat qilishi maqsadga muvofiqdir. Bunga etakchi texnik xususiyatlarga ega keng gimnastik mashqlar majmuasiga asosan ishlab chiqilgan muvofiq jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi hamohang bo’lishi mumkin. Tashkiliy va uslubiy jihatdan bunday ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik nafaqat tasnifiy asosda uyushtirilishi kerak, balki maxsus tanlangan o’quv-trenirovka mashqlari yordamida olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Umarov M.N., Eshtaev A.K. Planirovanie i raspredelenie sredstv trenirovki gimnastov na nachalnom etape podgotovki. Ucheb. posobie. – T.: UzGIFK, 2004. – 154 s.
2. Eshtayev A.K. Gimnastika darsi: O’quv qo’llanma. – T.: 2004. – 120 b.
3. Umarov M.N. Gimnastika: O’quv qo’llanma. – T.: Vneshin vestrom, 2015. – 400 b.

ЎЗБЕКИСТОНДА МИЛЛИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович

Мусахҳиҳ: Файзиев Фаррух Фармонович

Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 28.02.2022

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000
