



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT  
VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON DAVLAT  
JISMONIY TARBIYA VA  
SPORT UNIVERSITETI



**YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIDA ZAXIRA  
SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB  
MUAMMOLARI**

**XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN  
25-26-may 2023-yil**

**Международной научно-практической конференции  
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ  
ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ – РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ  
АТЛЕТИКЕ»**

**25-26 май 2023 года**

**the International Scientific and Practical Conference  
“ACTUAL PROBLEMS OF RESERVE TEAM ATHLETES  
TRAINING IN TRACK AND FIELD ATHLETICS”**

**May 25-26, 2023**

**CHIRCHIQ - 2023**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI  
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI  
YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

**MINISTRY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF THE REPUBLIC OF  
UZBEKISTAN**

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT  
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETICS**



**“YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIDA ZAXIRA SPORTCHILARNI  
TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI”  
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman  
2023-yil 25-26-may**

**Международной научно-практической конференции  
«Совершенствование подготовки в тренировочном процессе спортсменов –  
резерва по легкой атлетике»  
25-26 май 2023 года**

**the International Scientific and Practical Conference  
“ACTUAL PROBLEMS OF RESERVE TEAM ATHLETES TRAINING IN TRACK  
AND FIELD ATHLETICS”  
May 25-26, 2023**

**Chirchiq - 2023**

**UDK: 77.03.41: 015.854: 42**

“Yengil atletika sport turlarida zaxira sportchilarni tayyorlashning dolzarb muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. - Chirchiq.: 2023. – 437 b.

**Tashkiliy qo‘mita:**

M.R.Boltabayev	Rektor, rais
B.B.Musayev	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais o‘rinbosari, a‘zo
A.Z.Xodjayev	O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
Sh.S.Mirzanov	Yoshlar masalalari va ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor, a‘zo
J.Sh.Zarifbayev	Xalqaro aloqalar bo‘yicha prorektor, a‘zo
A.N.Shopulatov	O‘zDJTSU Ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
S.S.Tajibayev	Paralimpiya fakulteti dekani, a‘zo
I.R.Soliyev	O‘zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri, a‘zo
M.S.Olimov	O‘zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası professor v.b., a‘zo
A.M.Baratov	O‘zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, koordinator, a‘zo
R.A.Burnashev	O‘zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, moderator, a‘zo
Z.V.Saydqulov	O‘zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi, moderator, a‘zo

Mazkur xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plamida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport ta‘limini rivojlantirish muammolari; yengil atletika bo‘yicha zaxira sportchilarni tayyorlash va mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirish; Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash; ommaviy sportni rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlarini qo‘llash samaradorligi; yengil atletika bo‘yicha mashg‘ulotlarni boshqarish va tashkil etish yo‘llari masalalarida mavjud muammolarga bag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan.

To‘plamda nashr etilgan maqolalardagi ma‘lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas‘uldirlar.

Mas‘ul muharrir:  
p.f.b.f.d. (PhD) I.R.Soliyev

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

## SO‘ZBOSHI

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida innovasion jarayonlarni rivojlantirish, sohadagi muammolarni hal qilish, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini raqobatbardosh kadrlar qilib tayyorlash, ularni bilim va malakalarini takomillashtirib borish asosiy vazifalarimizdan biridir. Mazkur muammolarni o‘rganish bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini rivojlantirish sohadagi muammolarning ilmiy yechimini aniqlashda dolzarb hisoblanadi.

Bu borada O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi PQ-3775-son “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmon va 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi hamda 2022-yil 4-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarining qabul qilinishi ham mazkur masalalarga alohida e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatmoqda.

Albatta, mazkur farmon va qarorlar ijrosini ta’minlash, qolaversa, amaliyotga joriy etish bugungi kundagi dolzarb masalalardan sanaladi.

Mazkur anjuman ham “Yengil atletika sport turlarida zaxira sportchilarni tayyorlashning dolzarb muammolari”ga bag‘ishlangan bo‘lib, xalqaro miqyosida jismoniy tarbiya va sportning o‘rnini baholashda, o‘zaro hamkorlikni yanada mustahkamlashda hamda sohadagi mavjud innovasion muammolarni ilmiy qonuniyat doirasida tahlil qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu xalqaro anjumani sho‘balari doirasida – “Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport ta’limini rivojlantirish muammolari”, “Yengil atletika bo‘yicha zaxira sportchilarni tayyorlash va mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirish”, “Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash”, “Ommaviy sportni rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlarini qo‘llash samaradorligi” va “Yengil atletika bo‘yicha mashg‘ulotlarni boshqarish va tashkil etish yo‘llari” bo‘yicha mavjud muammolarini o‘rganishida o‘z samarasini beradi deb hisoblayman.

*i.f.d., professor M.R. Boltabayev,  
O‘zDJTSU rektori*

4. Akrom R.A Yosh futbolchilarni tanlab olish va tarbiyalash. T., 1989 y.
5. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qullanma.-T.: 2012. 162b.
6. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi Konsepsiya 2019 13-fevral.
7. Haydarov B.T., Ibroimova G.X. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida Jismoniy tarbiya nazariyasi" "SamDU" nashri darslik. 2020 y.
8. Чайковская Е.А. Использование игрового стретчинга для развития гибкости у детей седьмого года жизни / Е.А.Чайковская. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 622-625. URL:<https://moluch.ru/archive/147/41383/> (дата обращения: 18.09.2020).
9. Актуальные вопросы обучения и воспитания подрастающего поколения [Электронный ресурс] Издательство «Мир науки». Электрон. текст. данн. (2,37 Мб.). Уфа: Издательство «Мир науки», 2016. 1 оптический компакт-диск (CD-ROM).



**ПОЛИАТЛОН КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА  
ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
У СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**  
**Polyathlon as a means of optimizing the process of forming professionally  
important competencies among students enrolled in the educational program  
"Physical Culture and Sports"**

*Скворцова Е.П.  
Северо-Казахстанский университет  
им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан  
Смурыгина Л.В.  
УзГосУФКСУ, г. Чирчик  
[larisa.sm@inbox.ru](mailto:larisa.sm@inbox.ru)*

**Ключевые слова:** полиатлон, учебный план, образовательная программа «Физическая культура и спорт», физическая подготовка.

**Keywords:** polyathlon, curriculum, educational program "Physical culture and sports", physical training.

**Актуальность и цель исследования.** Многие авторы, рассматривающие спортивно – педагогические проблемы, в своих исследованиях доказывают эффективность воздействия комплексных многоборий на всестороннее физическое развитие студентов, но разработка методических и организационных вопросов по внедрению комплексных многоборий в учебный процесс студентов находится в начальной стадии. В современном мире, образование строится на компетенциях учащейся молодежи (Ашмарин А.А., 2012).



В настоящее время уровень физического развития и подготовленности студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» различен и напрямую связан со спортивной специализацией студента. Так, например, по результатам контрольных испытаний общей физической подготовленности, студенты, различных спортивных специализаций демонстрируют отличные умения и навыки только в тестах, характеризующих уровень развития двигательных способностей, необходимых для избранного вида спорта, в котором они специализируются [3].

В своей работе мы составили учебную программу по предмету «Полиатлон» основанную на предметных компетенциях студентов 1 курса.

**Цель исследования:** оптимизация процесса формирования профессионально важных компетенций у студентов обучающихся по образовательной программе «Физическая культура и спорт» с помощью полиатлона.

**Задачи исследования:**

1. Разработать содержание, организационные формы реализации элективной дисциплины «Полиатлон»

2. Экспериментально обосновать возможности и направления оптимизации процесса формирования профессионально важных компетенций во время практического выполнения упражнений дисциплин спортивно-предметного блока у студентов бакалавров образовательной программы 6B01401 «Физическая культура и спорт».

**Методы и организация исследования.**

Экспериментальная проверка качества формирования профессионально важных умений и навыков студентов бакалавров образовательной программы 6B01401 «Физическая культура и спорт», за счет введения в учебный план студентов 1 курса элективной дисциплины «Полиатлон», осуществлялась на базе Северо–Казахстанского университета им. М. Козыбаева.

Для этого был проведен анализ учебного плана студентов и доказана необходимость введения элективного курса «Полиатлон», как дисциплины, являющейся пререквизитом к изучению дисциплин спортивно-предметного блока, разработан РУП (силлабус) элективной дисциплины «Полиатлон».

С помощью контрольных тестов, определяющих уровень физической подготовленности, был проведен констатирующий эксперимент, участниками которого стали студенты-юноши 1 курса (55 человек) образовательной программы «Физическая культура и спорт».

По окончании 15 учебных недель 2 семестра и завершению изучения предмета «Полиатлон» был проведен формирующий эксперимент с целью определить влияние предмета «Полиатлон» на сформированность профессионально необходимых компетенций практического выполнения дисциплин спортивно-предметного блока.

**Результаты и их обсуждение.**

Анализ реализуемого учебного плана, показал, что дисциплины спортивно-предметного блока распределены рационально с позиции их изучения. Дисциплина «Полиатлон» изучается первой, а все остальные предметы являются ее постреквизитами. Следовательно, такая значительная роль, отведенная предмету «Полиатлон», должна решать его основную задачу: всестороннее

развитие физической подготовленности, способствующую формированию профессионально значимых компетенций для освоения спортивных дисциплин, а также владение средствами и методами подготовки спортсменов в полиатлоне.

Перед началом изучения дисциплины «Полиатлон», с помощью контрольных упражнений, мы оценили физическую подготовленность первокурсников различных спортивных специализаций.

Анализ результатов физической подготовленности показал, что развитие определенных физических качеств, которые отражают контрольные тесты у студентов различен, в зависимости от их спортивной специализации. Таким образом, мы можем утверждать об узкой направленности развития физических способностей у представителей различных видов спорта, что требует всесторонней и качественной подготовки.

Приступая к разработке содержания и выбору методики реализации предмета «Полиатлон», мы отталкивались от цели и ожидаемых результатов данной дисциплины. Поставленная цель дисциплины звучит как – интенсификация процесса физической подготовки, формирование двигательных умений и навыков, профессиональных компетенций студентов, способствующих достижению результатов обучения образовательной программы «Физическая культура и спорт».

Трудоемкость дисциплины составила 5 кредитов – это 150 академических часов, из них 60 часов выделено на практические занятия – это 2 пары в неделю по 100 минут каждая, на самостоятельную работу обучающихся с преподавателем (СРОП) – 15 часов и 60 часов на самостоятельную работу студента (СРО) и 15 часов на принятие экзамена по предмету.

В содержание методико – практических учебных занятий предмета «Полиатлон» включили следующие упражнения из разных видов спорта: спринтерский бег (скоростная подготовка), кроссовая подготовка (развитие выносливости), силовая гимнастика (развитие силовой выносливости), метания, прыжки в длину (развитие взрывной силы), плавание (развитие скоростных возможностей), лыжная подготовка (развитие выносливости). Одновременно с развитием двигательных способностей проводилось и обучение технике в данных видах полиатлона.

Выбор упражнений многоборья, последовательность их изучения, определение средств и методов обучения, рациональное распределение тренировочного времени между плаванием, силовой гимнастикой, лыжной подготовкой и легкой атлетикой строились на основе многолетнего опыта в построении тренировочного процесса полиатлонистов, старшего преподавателя кафедры «Теории и методики физического и военного воспитания», мастера спорта по зимнему и летнему президентскому многоборью Наумова А. В.

На заключительном этапе нашей исследовательской работы, мы экспериментальным путем определили воздействие предмета «Полиатлон» на формирование двигательной подготовленности первокурсников и рассмотрели его возможности влияния на освоение дисциплин спортивно-предметного блока. По окончании освоения предмета студенты сдавали нормативы, эти результаты мы взяли как итоговые в проведении исследовательской работы. В таблице 1 представлены показатели контрольного тестирования с учетом спортивной специализации студентов за время проведения эксперимента.

Таблица 1

Сравнение физической подготовленности юношей бакалавров 1 курса различных спортивных специализаций образовательной программы «Физическая культура и спорт», во время проведения педагогического эксперимента

Упражнения	Достоверность различий	Студенты, специализирующиеся в видах спорта (X±σ)				
		сложнокоординатных	единоборствах	циклических	игровых	без спортивной специализации
Бег 100 м. (сек)	до	13,5±4,3	13,48±3,1	12,7±4,6	13,1±5,2	13,56±6,9
	после	13,07±3,6	13,15±2,8	12,51±2,8	12,8±4,7	13,28±8,9
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Бег 3000 м. (мин,с)	до	12,08±2,7	11,55±7,4	11,11±6,2	12,03±9,2	12,23±9,3
	после	11,28±3,4	11,09±6,6	11,01±2,5	11,38±7,7	12,03±9,3
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	до	245,8±8,1	242,3±3,8	247,9±4,3	249,2±6,1	216,1±3,8
	после	252,8±6,2	256,9±4,2	259,9±5,1	264,3±5,3	242,3±4,2
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Подтягивание (кол-во)	до	22,3±7,5	17,4±4,7	20,1±5,7	15,8±4,7	12,2±9,4
	после	27,1±6,7	21,4±3,8	26,1±6,3	18,2±3,9	16,3±9,4
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Бег на лыжах 5 км. (мин,с)	до	23,26±7,6	22,50±12,4	21,5±16,3	24,3±16,2	26,06±18,4
	после	22,50±9,1	22,30±8,7	20,08±9,7	23,0±11,3	24,01±8,4
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Плавание 50 м. (сек)	до	42,51±5,8	44,7±6,4	41,2±8,3	43,8±7,3	45,03±9,7
	после	42,03±6,1	42,54±6,8	40,3±6,6	41,03±7,3	43,01±9,7
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Метание гранаты 700 гр. (м)	до	40,3±3,7	40,8±7,2	38,1±5,3	41,3±5,5	36,5±8,4
	после	42,8±4,3	43,7±5,3	43,3±6,7	44,1±4,1	39,53±8,4
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Сравнительный анализ полученных результатов в ходе исследования показал статистически достоверный возросший уровень физической подготовки испытуемых. Так если, в начале эксперимента высокие показатели, характеризующие сформированность двигательных способностей, учащиеся демонстрируют лишь в тестах, необходимых для их избранного вида спорта, в котором они специализируются, то по окончании изучения дисциплины «Полиатлон», мы наблюдаем прирост в нормативах упражнений, не специфичных для представителей определенных видов спорта.

Показатели студентов различных спортивных специализаций, значительно улучшились в нормативах, результаты которых, до эксперимента были слабые. Отдельно стоит отметить достижения студентов не имеющих спортивной специализации. Перед началом эксперимента их показатели в большинстве тестов не соответствовали положительной оценке. По окончании эксперимента они смогли увеличить физические возможности и показать удовлетворительный результат освоения дисциплины.

**Выводы.** Таким образом, интенсификация учебного процесса студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт», посредством полиатлона, положительно повлияла на формирование



компетенций и овладение практических навыков студентов и мы смогли добиться повышения уровня отстающих физических качеств. При этом подмечено, что овладеть сложными по технике выполнения движениями различных видов спорта невозможно без определенной физической подготовленности. Следовательно, многоборная подготовка будет хорошим подспорьем в решении технического совершенства и повысит качество освоения спортивных дисциплин.

### **Литература.**

1. Ашмарин А.А. Внедрение и развитие полиатлона в общеобразовательных школах как фактор, способствующий развитию массового спорта / Ашмарина А.А. Текст : непосредственный // Ярославский педагогический вестник – 2012. – №1. – С. 122-124.

2. Ботяев В.Л., Скворцова Е.П., Ботяев С.В.. Полиатлон как эффективное направление в подготовке студентов бакалавров специальности физическая культура и спорт / Ботяев В.Л., Скворцова Е.П., Ботяев С.В. - Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2019. № 5 (171). С. 43–47.

3. Скворцова Е.П., Ботяев С.В, Кизенко А.Ю. Полиатлон как направление интенсификации процесса формирования профессионально важных умений и навыков у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» / Скворцова Е.П. МНПК «Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: решение актуальных проблем», 21.05.2021, г. Тюмень, С. 292

4. Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики (1 часть – теоретические основы). Учебное пособие, Ташкент: “O'zkitobsavdonashriyoti” NMIU,., 2022, 414 с

5. Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики (2 часть – Беговые виды). Учебное пособие, Ташкент: “O'zkitobsavdonashriyoti” NMIU» 2022, -256 с.

6. Смурыгина Л.В., Сиводедов И.Л. Иванова-Тюрина В.В., Хомидова О.К. Теория и методика легкой атлетики (Обучение видам легкой атлетики). Учебное пособие Ташкент, “O'zkitobsavdonashriyoti” NMIU» 2022, - 128 с.



## **YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILAR FAOLIYATI UCHUN BIOGEN ELEMENTLARNING AHAMIYATI**

*p.f.n dotsent Ziyamuxamedova S.A.*

*Ismailova F.Sh.*

*O'zDJTSU, Chirchiq shahri*

*E-mail: fotimaismailova28@gmail.com*

**Kalit so'zlar:** elementlar yengil atletika, sportchi, va biogen.

**Key words:** Athletics, athlete and biogenic elements.

**Mavzuning dolzarbligi va uning o'rganilganligi:** Odam organizmi murakkab ochiq termodinamik sistemadir. Undagi sodir bo'ladigan biologik jarayonlar o'zaro

## MUNDARIJA

<b>SO‘ZBOSHI</b>	<b>5</b>
------------------	----------

### **1-SHO‘BA. MAMLAKATIMIZDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA‘LIMINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI**

<i>Нормурадов А.</i> Спорт мутахассисларини қайта тайёрлаш дастури ва шакллари самарадорлигининг мониторинг қилиш технологияси	6
<i>Нормурадов А.</i> Педагогическое мастерство педагога - тренера	10
<i>Исмоилова М.Ш., Норалиева М.Ш.</i> Мактаб ўқувчиларида соғлиқни мустаҳкамлашда жисмоний тарбиянинг ўрни	13
<i>Скворцова Е.П., Смургина Л.В.</i> Полиатлон как средство оптимизации процесса формирования профессионально важных компетенций у студентов обучающихся по образовательной программе «Физическая культура и спорт»	16
<i>Ziyatuxamedova S.A.</i> Yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchilar faoliyati uchun biogen elementlarning ahamiyati	20
<i>Нормурадов А.</i> Жисмоний машқлар- ақлий меҳнат унумдорлигининг гарови	23
<i>Мирзабоев К.К.</i> К проблеме подготовки специалистов по физической культуре и спорту	28

### **2-SHO‘BA. YENGIL ATETLIKA BO‘YICHA ZAXIRA SPORTCHILARNI TAYYORLASH VA MASHG‘ULOT JARAYONLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

<i>Mirzatillayev I.I.</i> Maktabda yengil atletika seksiyasida yuqori sinf o‘quvchi qizlarining umumiy chidamliligini tarbiyalash	30
<i>Mirzatillayev I.I.</i> Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish	33
<i>Saydqulov Z.V.</i> Qisqa masofalarga ga yugurish bilan shug‘ullanishni boshlagan maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish	36
<i>Хасанова С.И.</i> Кўп йиллик тайёргарлик босқичида енгил атлетика турларига ўқувчи ёшларни саралашнинг педагогик технологияси	39
<i>Qurbonov X.X.</i> O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha baholash me‘zonlarini qo‘llash samaradorligi	41
<i>Qurbonov X.X.</i> O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida texnik-taktik tayyorgarlikni baholash me‘zonlarining qo‘llanilishi	46
<i>Давлетярова Л.Б.</i> Барьерчиларнинг тезлик-куч қобилиятини ривожлантириш воситаларининг самарадорлиги	52



O'ZBEKISTON DAVLAT  
JISMONIY TARBIYA VA  
SPORT UNIVERSITETI

