



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 innovasiyalar 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*

3. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р. Кураш миллий спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари // Миллий кураш турлари ва уларнинг назарий-амалий муаммолари. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.

4. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида энгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили // Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.

5. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ғ., Бўронов А. Б. Спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида ёш футболчиларни танлов услубиятларини асослаш // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.

6. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. Sportdagi dolzarb yangiliklar // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.



## РЕАЛИЗАЦИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ БАКАЛАВРОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

## REALIZATION OF COORDINATION TRAINING OF STUDYING BACHELORS AT PRACTICAL CLASSES IN GYMNASTICS

*С.В.Ботяев*

*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,*

*г. Петропавловск, Республика Казахстан*

*sbotyayev@mail.ru*

**Ключевые слова:** координационные способности, двигательные тесты, гимнастика, обучающиеся бакалавры.

**Key words:** coordination abilities, motor tests, gymnastic, bachelor students.

**Введение.** Постановка вопроса качества подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта, в вузах как в Республике Казахстан, так и в Республике Узбекистан, ставится достаточно остро.

Снижающийся уровень двигательной подготовленности и особенно координационной, у обучающихся бакалавров специальности «Физическая культура и спорт», становится одной из ключевых проблем с которыми приходится сталкиваться преподавателям вузов при освоении практического материала на занятиях дисциплин спортивно-предметного блока [2, 3, 7]. Бесспорен тот факт, что высокий уровень двигательно-координационной подготовленности позволяет не только быстро, но и качественно освоить новые двигательные умения и навыки, а также, эффективно использовать сформированный ранее двигательный опыт, проявляя необходимую



вариативность осваиваемых двигательных действий. В своих работах профессор В.И. Лях утверждает, что координационные способности и процесс формирования технико-тактических умений и навыков нужно рассматривать в факторе «техника-координация» [6]. Давая характеристику их, сходства, он утверждает, что они, в соответствии с представлениями Н.А. Бернштейна, являются многоуровневыми, иерархически организованными структурами ЦНС, обеспечивающими в содружестве с органами чувств процесс формирования двигательных умений и навыков. Однако, так же он считает, что между данными указанными понятиями существуют различия, если двигательные навыки в основном направлены на решение одной конкретной двигательной задачи или конкретного двигательного действия, то координационные способности являются предпосылками для решения целого комплекса двигательных задач.

Это все вынуждает искать нас новые пути осуществления учебного процесса бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания».

**Цель исследования.** Целью нашего исследования явилось обоснование и раскрытие методических особенностей реализации разработанной экспериментальной методики развития координационных способностей у обучающихся бакалавров специальности «Физическая культура и спорт» на практических занятиях дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания».

**Методы и организация исследования.** Экспериментальное исследование проводилось с сентября 2022 по декабрь 2023 года, на базе Северо-Казахстанского университета имени Манаша Козыбаева. В исследовании принимали участие обучающиеся юноши 1 курса специальности «Физическая культура и спорт» общей численностью 46 человека. Из них были сформированы две опытные группы: экспериментальная и контрольная.

На основе проведенного нами ранее теоретического и метрологического обоснования координационных тестов, позволило нам сформировать блок двигательно-моторных заданий, отвечающих требованиям статистики [5].

Контрольные упражнения были подобраны для оценки кинестетических способностей, способности к согласованию и комбинированию движений, статокINETической способности, способности к равновесию, способности к реагированию и способности к ориентированию.

Организация проведения двигательных тестов представлена в работе д.п.н., профессора Ботяева В.Л. [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения исходного уровня координационной подготовленности обучающихся 1 курса специальности «Физическая культура и спорт» в начале семестра было проведено входное тестирование, результаты которого показали небольшие отличия между группами ( $P > 0,05$ ).

Для решения задачи развития координационных способностей, нами была разработана экспериментальная методика, которая была включена в учебный процесс обучающихся экспериментальной группы, в течение одного академического периода (учебный семестр 15 недель) на практических занятиях дисциплины «Гимнастика с

методикой преподавания». Контрольная же группа занималась согласно утвержденной рабочей учебной программе (Syllabus) данной дисциплины.

В основе разработанной методики стоит идея применения упражнений акцентированного воздействия на отдельные виды координационных способностей, являющихся ключевыми при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, в зависимости от содержания программного материала каждого отдельного практического занятия, согласно утвержденной рабочей программе (Syllabus) дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания».

Ранее полученные нами данные корреляционного анализа свидетельствуют о том, что в большей степени способность выполнения гимнастических упражнений на гимнастическом ковре зависит от способности к ориентированию, статокINETической способности и способности к равновесию. На параллельных брусьях в большей степени зависят от кинестетических способностей, способности к равновесию и к ориентированию. На перекладине значимыми координационными способностями являются способность к согласованию, способность к ориентированию и статокINETическая способность. На выполнение опорного прыжка ноги врозь через коня, влияет в большей степени способность к ориентированию и статокINETическая способность [4].

Упражнения, направленные на развитие отдельных координационных способностей, применялись в экспериментальной группе на каждом практическом занятии в течении всего учебного семестра (15 недель).

Упражнения включались в подготовительную часть практического занятия, во время упражнений в беге, общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с предметами, под музыкальное сопровождение, а также в виде степ-аэробики.

Также координационные упражнения включались и в начале основной части занятия в течении 10-15 минут с использованием фронтального и группового метода организации деятельности занимающихся. В конце основной части активно применялись игровой, соревновательный и сопряженный методы.

В заключительной части преимущественно применялся индивидуальный метод. Выполнялись упражнения на батуте, жонглирование мячами на разных поверхностях, игры на внимание.

В конце учебного семестра для оценки эффективности применения разработанной нами методики развития координационных способностей у обучающихся было проведено итоговое тестирование, результаты которого представлены в таблице 1.

Результаты тестирования, приведенного в таблице 1, показывают эффективность применения разработанной методики развития координационных способностей, включенной в учебный процесс дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания». По результатам большинства двигательных тестов мы наблюдаем достоверно значимые различия ( $P < 0,05$ ) между опытными группами и превосходство экспериментальной группы над контрольной.

Таблица 1

**Показатели развития координационной способности контрольной и экспериментальной группы после эксперимента**

Тесты	Экспериментальная группа $X1 \pm m1$	Контрольная группа $X2 \pm m2$	Достоверность различий t
Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50% от максимального результата (кг)	4,9±0,8	5,7±1,1	P < 0,05
Прыжок вниз на разметку (см)	2,4±0,03	3,3±0,1	P < 0,05
Минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места (раз)	7,1±0,9	6,5±1,1	P < 0,05
Перекладывание мячей (с)	6,28±0,8	6,33±1,1	P > 0,05
Передвижение в упоре лежа сзади (с)	6,34±1,0	7,48±0,9	P < 0,05
Прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед (см)	127,47±3,1	126,26±2,9	P > 0,05
Прыжок с вращением по методике «Старосты» (градусы)	423,9±7,1	404,6±6,9	P < 0,05
Ходьба по прямой после вращения (см)	16±2,1	22,7±2,3	P < 0,05
Пять кувырков в вертикальное равновесие (с)	3,44±0,4	6,52±0,9	P < 0,05
Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне (с)	0,94±0,02	0,99±0,04	P > 0,05
Поза «Ромберга» (с)	22,59±2,1	19,84±1,9	P < 0,05
Поза «Фламинго» (модифицированный) (с)	23,96±1,3	12,18±1,1	P < 0,05
Повороты на низком бревне (с)	9,1±0,9	11,52±0,7	P < 0,05
Падающая линейка (см)	18±0,6	15,3±0,9	P < 0,05
Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой (см)	3,7±0,02	2,7±0,55	P < 0,05
Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место (градусы)	6,7±0,4	3,8±0,09	P < 0,05
Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля (см)	34,2±2,9	49,4±3,6	P < 0,05

Также в конце исследования нами, было оценено качество формирования практических умений и навыков по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания», результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты владения техникой двигательных умений и навыков по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» показанного обучающимися двух групп экспериментальной и контрольной**

Результаты	Контрольная Группа max 100 баллов	Экспериментальная группа max 100 баллов	$t_{кр}/t_{рс}$	Достоверность различий
Средний балл за творческий экзамен (многоборье)	72,6±3,1	84,3±2,3	2,04/3,1	P < 0,01
Перекладина	70,2±3,4	82,1±2,5	2,04/3,0	P < 0,01
Брусья	73,4±3,1	85,2±2,4	2,04/2,6	P < 0,05
Вольные упражнения	75,4±2,7	86,2±2,1	2,04/3,3	P < 0,01
Опорный прыжок	71,3±2,9	83,8±2,2	2,04/2,7	P < 0,05

Мы обработали полученные результаты владения техникой гимнастических упражнений на снарядах, в программу которого входили выполнение комбинаций на 4-х видах гимнастического многоборья (вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, параллельные брусья) по школьной программе.



По результатам творческого экзамена, представленных в таблице 2 видно, что более высокий балл успеваемости 84,3, а именно качества исполнений гимнастических упражнений, продемонстрировала экспериментальная группа, что в очередной раз подтвердило эффективность используемой методики.

**Выводы.** Анализируя опыт применения разработанной нами экспериментальной методики, основанной на применении упражнений акцентированного воздействия на отдельные виды координационных способностей являющихся ключевыми при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, хочется отметить ее эффективность в реализации учебного процесса по гимнастике обучающихся бакалавров. Так же хочется отметить высокую общую и моторную плотность занятий, которые проходили на высочайшем эмоциональном уровне в связи с применением новых и необычных двигательных заданий для обучающихся.

#### **Список литературы.**

1. Ботяев В.Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора: монография / В.Л.Ботяев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2016. – 332 с.

2. Ботяев В.Л. Проблемы двигательной координации и пути ее решения в учебном процессе студентов-бакалавров педагогического вуза / В. Л. Ботяев, В.Н.Бойко, С.В.Ботяев // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 41

3. Ботяев В. Л. Анализ двигательно-координационной подготовленности студентов факультета физической культуры и спорта педагогического вуза / В.Л.Ботяев, М.С.Поздышева // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 8. – С. 6-9.

4. Ботяев С.В. Координационные способности как основные корреляты качественного освоения практического материала на занятиях дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» / С.В.Ботяев, А.Г.Абуталипова // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы международной научно-практической конференции (Омск, 29 апр 2020 г.) / ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2020. – С. 7–13.

5. Математико-статистическое обоснование двигательно-координационных тестов ориентированных на оценку координационной подготовленности студентов бакалавров / В. Л. Ботяев, С. В. Ботяев, А. Г. Абуталипова, Б. А. Арыкбаев // Современное педагогическое образование: традиции, достижения, инновации, посвященная 175-летию Абая Кунанбаева: материалы международной научно-практической конференции (Петропавловск, 26 февраля 2020 г.) / Петропавловск СКГУ им. М.Козыбаева, 2020. – С. 243–245.

6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: Дивизион, 2006. 290 с. – ISBN 5-98724-012-3.

7. Шубович М.М. Формирование профессионально-педагогической культуры бакалавров – будущих учителей физической культуры / М.М.Шубович, Л.М.Захарова, В.Г.Шубович // Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 62–65.



<b>Zokirov R.</b> Sportchilarni tayyorlashda trenajorlarning ahamiyati	184
<b>Memetov R.U.</b> Yosh sportchilarning o`q otishda emotsional barqarorligini tarbiyalash	187
<b>Abdiyev B.Sh., Kazaqov R.T., Chulliyev S.I.</b> Bo`lajak sport biomexanikasi o`qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirishning dolzarb muammolari	193
<b>Rustamov O.J.</b> Erkin kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tezkor-kuch sifatlarining o`rni va samaradorligi	199
Mo`minova X. Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish asoslari	202
<b>Умаров К.А.</b> Особенности культуры речи будущего педагога по физической культуре и спорта	204
<b>Obloberdiyeva R. O.</b> Gandbol bilan shug`ullanuvchi 12-14 yoshli o`quvchilarni tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi	208
<b>Tashmatova Sh.T.</b> Musobaqa davrida ayol darvzabonlarning kamchiliklari	211
<b>Boratov O.M.</b> Turli yoshdagi voleybolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini baholash	213
<b>Tashmatova Sh.T.</b> O`zbekistonda ayollar futboli	216
<b>Boratov O.M.</b> O`rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlari	218
<b>Абдиев Б.Ш., Бўриев Б.Ў., Джўрабаев А.М., Казоқов Р.Т., Чўллиев С.И.</b> ЕнгиЛ атлетика машқлари техникасини анализ қилиш	222
<b>Абдиев Б.Ш., Бўриев Б.Ў., Джўрабаев А.М., Казоқов Р.Т., Чўллиев С.И.</b> ЕнгиЛ атлетикани ўргатиш асослари	226
<b>Ботяев С.В.</b> Реализация координационной подготовки обучающихся бакалавров на практических занятиях гимнастикой	229
<b>Хакимов Х.Б.</b> Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг хафталик машғулот юклмаларининг нисбати	234
<b>Karimov F.M.</b> Malakali biatlonchilarni musoboqalarga tayyorlashda texnik-taktik mahoratini shakllantirishning zamonaviy xususiyatlari	236

## 5-SHO`BA. YENGIL ATLETIKA BO`YICHA MASHG`ULOTLARNI BOSHQARISH VA TASHKIL ETISH YO`LLARI -

<b>Ismailova D.T.</b> Qisqa masofalarga yugurishda texnik harakatlarning o`rni	242
<b>Xaydarov B.Sh.</b> O`rta masofaga yuguruvchi talaba qizlarning mashg`ulotlarda qo`llaniladigan vosita usullarni tuzilishi	244
<b>Xaydarov B.Sh., Mamarayimov S.X.</b> Qisqa masofaga yuguruvchi talabarlarning yugurish texnikasini o`rganish	249
<b>Ziyayev F.Ch.</b> O`quv mashg`ulot guruhida shug`illanuvchi bosqon uloqtiruvchilarni uloqtirish vaqtida maydonni ko`rnish va to`rtinchi burilishiga qarab bosqon uloqtirish texnikasi parametrlarining o`zgarishini tahlil qilish	253



O'ZBEKISTON DAVLAT  
JISMONIY TARBIYA VA  
SPORT UNIVERSITETI

