

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.

10.53885/edinres.2021.59.33.029

Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры к.п.н. Бухарского государственного университета

Аннотация: Данная работа затрагивает вопросы спортивной тренировки спринтеров на этапе подготовительной специализации, в основе которой должно внимание уделяется развитию скоростных способностей. В статье проанализирован уровень физической подготовленности у легкоатлетов спринтеров Бухарского колледжа олимпийского резерва (учебно-тренировочная группа начального этапа подготовки), в рамках общих положений, характер изучающих рациональные формы построения тренировочного процесса, может быть отражена индивидуальность спортсмена. Актуальной является выработка основных методических правил, показывающих сущность и оправданные рамки индивидуализации тренировок юных спортсменов. Рассматривается применения специальных упражнений в тренировочном процессе, улучшающие техническую подготовленность, влияющую на скоростные качества. Отражены результаты исследования и изучена динамика изменений результатов по основным показателям.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, скоростные качества, skip, A- skip, B-skip, достоверность различия.

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF SPRINTERS OF TRAINING-TRAINING GROUP.

**Khaidarov Ulugbek Rustamovich Master's student at Bukhara State University
ula.atlet.92@mail.ru +998914005499**

Academic Supervisor: Kadirov Rashid Khamidovich

Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ph.D. Bukhara State University

Annotation: This work touches upon the issues of sports training of sprinters at the stage of preparatory specialization, based on which due attention is paid to the development of speed abilities. The article analyzes the level of physical fitness among athletes sprinters of the Bukhara College of Olympic Reserve (training group of the initial stage of training), within the framework of general provisions, the nature of those studying rational forms of building the training process, the individuality of an athlete can be reflected. The development of basic methodological rules that show the essence and justified framework of individualization of training of young athletes is urgent. The application of special exercises in the training process, which improve technical readiness and affect speed qualities, is considered. The results of the research are reflected and the dynamics of changes in the results for the main indicators is studied.

Keywords: Physical fitness, special physical fitness, technical fitness, speed qualities, skip, A-skip, B-skip, significance of the difference.

В настоящее время ни для кого не секрет, что скоростные способности необходимы во всех видах спорта, но самое главное место они занимают в легкой атлетике в спринтерском беге. Все чаще наблюдается тенденция к снижению среднего возраста чемпионов мирового уровня [1], вместе с тем наблюдается устойчивое снижение среднего уровня общих физических возможностей молодежи [2], и в целях достижения максимального прогресса необходимо совершенствовать систему подготовки детей в легкой атлетике.

В процессе развития скорости движения у детей необходимы естественные формы движения и нестереотипные способы их реализации. Стандартно повторяющиеся упражнения с максимальной быстротой могут привести к формированию скоростного барьера. Уличные игры в начальной школе и спортивные состязания в средней и высшей школе имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту [3, 4].

Для юных легкоатлетов развитие скоростных способностей обеспечивается двумя методами: строго регламентированным и игровым. Игровой метод, в свою очередь, позволяет детям подросткового возраста быстро переключаться на разные режимы работы мышц за счет высокого эмоционального фона [5].

На сегодняшний день существует неопределенность в скоростной и силовой подготовке юных бегунов-спринтеров. Если в подборе упражнений у специалистов больше общего, то в предпочтении в выборе отягощений или работе на тренажерах есть расхождения. А некоторые специалисты считают, что подготовка бегунов-спринтеров должна представлять собой работу, основанную на прыжках [6, 7].

Проблема увеличения объема и интенсивности физических нагрузок влечет за собой необходимость в эффективном восстановлении. Необходимо рациональное сочетание процессов воздействия физических нагрузок на организм юных спортсменов и восстановительных мероприятий [8].

Материалы и методы исследования

Цель исследования – разработать методику, направленную на развитие скоростных способностей у легкоатлетов 11–12 лет, с последующей оценкой ее эффективности.

Был проведен анализ проблемы развития скоростных способностей в легкой атлетике на начальном этапе тренировок. Полученная информация позволила создать теоретическое обоснование рассматриваемой проблемы и определить необходимые пути ее решения.

Исследование проводилось на базе МБУ Спортивная школа «Стрелки» (г. Казань, Россия) в период с сентября 2020 г. по май 2021 г. В нем приняли участие 20 легкоатлетов 11–12 лет. Все участники были поделены на две группы по 10 чел.: экспериментальную «А» и контрольную «В». В экспериментальной группе использовалась специально разработанная нами методика, направленная на развитие скоростных способностей у легкоатлетов 11–12 лет. Контрольная группа тренировалась по утвержденной программе спортивной школы.

Тестирование помогло определить уровень развития скоростных способностей и сравнить готовность двух групп (экспериментальной и контрольной). Оно проводилось в течение одной тренировки. Для определения уровня развития скоростных способностей у

легкоатлетов 11–12 лет были использованы следующие тесты в начале и в конце исследования: теппинг-тест (с); бег на 30 м с низкого старта (с); челночный бег 3x10 м (с).

Все материалы исследования были подвергнуты математической обработке с помощью t-критерия Стьюдента.

В результате анализа научно-методической литературы нами были составлены комплексы упражнений, в содержании которых использовались специальные упражнения, направленные на развитие скоростных способностей у легкоатлетов 11–12 лет на начальном этапе подготовки.

В течение девяти месяцев (сентябрь – май) экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, а контрольная группа занималась по федеральному стандарту подготовки легкоатлетов.

Нами было разработано 14 комплексов упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, которые мы внедрили в разные части занятий по 15 мин, в зависимости от его вида. Были использованы повторный, игровой и соревновательный методы. При подборе комплексов мы также отталкивались от времени года (табл. 1).

Тренировочные занятия проводились три раза в неделю: понедельник, среда, пятница.

Каждую пятницу мы применяли игровой метод, это связано с некой мотивацией занимающихся и поддержанием интереса к занятиям. Это комплексы упражнений под номерами 3, 4, 5, 6.

В понедельник и в среду мы использовали повторный и соревновательный метод. Это комплексы упражнений под номерами 1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 и 14. В зависимости от комплекса упражнений мы определили дозировку и часть занятия, в которую он будет внедрен. Комплексы упражнений под номерами 3, 9, 12 и 13 были использованы по 15 мин в подготовительной части занятия. Комплексы упражнений под номерами 1, 2, 7, 8, 10, 11 и 14 были использованы по 15 мин в основной части занятия. Комплексы упражнений под номерами 4, 5 и 6 были использованы по 15 мин в заключительной части занятия. Все комплексы внедрялись исключительно в конце каждой части занятия. Интенсивность комплексов упражнений под номерами 4 и 6 – 70 %. Остальные – 95 %.

Таблица 1

Комплексы упражнений, направленных на развитие скоростных способностей у легкоатлетов 11–12 лет

№ комплекса	Средство	Дозировка	Отдых	Интенсивность
1	• Повторный бег (30 м)	2 раза	2 мин	95 %
	• Повторный бег (60 м)	2 раза	2 мин	

№ комплекса	Средство	Дозировка	Отдых	Интенсивность
2	• Бег 50 м через 50 м отдыха	4 раза	4 мин	95 %
3	• Бег с заданиями: – бег с высоким подниманием бедра на месте, ускорение по свистку 10 м; – бег с захлестом голени на месте, ускорение по свистку 10 м; – сед, ускорение по свистку 10 м; – сед спиной вперед, ускорение по свистку 10 м; – ускорение по свистку 15 м	2 круга	3 мин	95 %
4	• «Третий лишний» • «Чай-чай выручай»	7 мин 7 мин	1 мин	70 %
5	• Полоса препятствий по станциям с ускорениями: – поочередное подлезание и перешагивание через барьеры, ускорение 10 м; – семенящий бег правым/левым боком, ускорение 10 м; – прыжки по кольцам, ускорение 10 м; – бег приставным шагом правым/левым боком змейкой, ускорение 10 м; – «тараканчик» вперед ногами, ускорение 10 м; – прыжки из глубокого приседа, ускорение 10 м; – ходьба на руках и ногах вперед ногами, ускорение 10 м	2 круга	2 мин	95 %
6	• «Хвостики» • «Чай-чай выручай» (с перепрыгиваниями через игроков, упор сидя)	7 мин 7 мин	1 мин	70 %

№ комплекса	Средство	Дозировка	Отдых	Интенсивность
7	<ul style="list-style-type: none"> • Соревновательный бег 30 м по 2–3 занимающихся • Соревновательный бег 60 м по 2–3 занимающихся 	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	4 мин	95 %
8	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения, направленные на технику выноса бедра: – прыжковые упражнения через барьер; – темповые прыжки на тумбе; – вынос бедра через барьер 	<p>2 подхода</p> <p>15 раз на каждую сторону</p> <p>25 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз на каждую ногу</p>	2 мин	95 %
9	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с резиной: – семенящий бег; – вынос бедра через барьер; – ускорение 	<p>2 подхода</p> <p>15 м</p> <p>10 раз на каждую ногу</p> <p>15 м</p>	4 мин	95 %
10	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения, направленные на технику стартового разгона: – семенящий бег; – перепрыгивания боком через скамью с продвижением вперед; – запрыгивания на тумбу двумя ногами 	<p>2 подхода</p> <p>15 м</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p>	2 мин	95 %
11	<ul style="list-style-type: none"> • Силовые упражнения: – отведение блина в стороны; – подъемы блина над собой с приседом; – вынос бедра вверх с блином; – броски мяча с песком вверх с приседом; – выпрыгивания с гантелей 	<p>2 подхода</p> <p>5 раз на каждую сторону</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз</p>	2 мин	95 %

№ комплек- лекса	Средство	Дозировка	Отдых	Интенсивность
		10 раз		
12	<ul style="list-style-type: none"> • 15 м упражнение + 15 м ускорение: – бег с высоким подниманием бедра + ускорение; – бег с захлестом голени + ускорение; – бег прыжками + ускорение; – бег прыжками на правую ногу; – бег прыжками на левую ногу; – «колесо»; – «колесо» на правую ногу; – «колесо» на левую ногу 	2 подхода	6 мин	95 %
13	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с резиной: – с высоким подниманием бедра; – бег прыжками; – «колесо» 	2 подхода 15 м 15 м 15 м	3 мин	95 %
14	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения, направленные на технику рук: – движение руками как при беге; – бег с высоким подниманием бедра на месте в положении упора руками на стену; – бег в ровном, спокойном темпе с увеличением скорости по свистку 	3 подхода 30 с 30 с 1 мин	6 мин	95 %

Мы за две недели до главных соревнований внедряли комплексы упражнений под номерами 8, 9, 10, 13 и 14, сделав акцент на технику выноса бедра при стартовом разбеге и на технику рук посредством упражнений с резиной и использованием такого инвентаря, как тумбы и барьеры. Именно эти комплексы упражнений, по нашему мнению, помогут занимающимся отработать технику, развить взрывную силу при стартовом разгоне и добиться высоких результатов на соревнованиях. А все остальные комплексы упражнений использовались так, чтобы не повторялись часто в годичном плане тренировок.

В сентябре и октябре были использованы комплексы под номерами 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12 и 14. Так как погодные условия позволяют в это время заниматься на улице, мы использовали комплексы с различными беговыми упражнениями, направленными на развитие скоростных способностей.

В ноябре были использованы комплексы под номерами 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. А также состоялись первые главные соревнования среди юношей и девушек, перед которыми за две недели до старта мы сделали акцент на технику выноса бедра при стартовом разбеге, посредством упражнений с резиной и использованием такого инвентаря, как тумбы и барьеры.

В декабре были использованы комплексы под номерами 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. В декабре состоялись второстепенные соревнования среди юношей и девушек, соответственно, мы не давали большую нагрузку занимающимся и постарались захватить различные комплексы упражнений для всестороннего развития наших спортсменов. Проводились занятия соревновательного, игрового, силового и технического характера.

В январе были использованы комплексы под номерами 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14. В январе состоялись вторые главные соревнования среди юношей и девушек. А также в конце января проводились спортивные сборы – 14 дней.

В феврале были использованы комплексы под номерами 3, 4, 5, 8, 9, 10, 13. В этом месяце не было соревнований. Соответственно, не давалась сильная нагрузка, чтобы занимающиеся смогли восстановиться и постепенно влиться в тренировочный процесс.

В марте были использованы комплексы под номерами 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14. Состоялись третьи главные соревнования по легкой атлетике среди юношей и девушек.

В апреле и мае использовались все комплексы. Это связано с погодными условиями, которые позволяли заниматься на улице. Мы решили использовать комплексы с различными беговыми упражнениями, направленными на развитие скоростных способностей, а также комплексы силовых упражнений, комплексы упражнений с резиной, направленных на технику, и, конечно, комплексы различных игр. В апреле состоялись вторые второстепенные соревнования среди юношей и девушек, а в мае заключительные четвертые главные соревнования среди юношей и девушек.

Все соревнования были выбраны нами с интервалом примерно в один месяц, чтобы занимающиеся успевали восстановиться после них, а также могли проанализировать свои выступления и сделать выводы для успешного следующего старта.

Результаты исследования и их обсуждение

Нами было проведено комплексное тестирование на начальном этапе подготовки легкоатлетов 11–12 лет. Данное тестирование явилось первой ступенью для проверки эффективности разработанной нами методики, направленной на развитие скоростных способностей легкоатлетов 11–12 лет.

Мы запланировали измерить уровень развития скоростных способностей легкоатлетов 11–12 лет на начальном этапе подготовки внутри групп и проанализировать их различия между ними в начале и в конце эксперимента (табл. 2).

На основе полученных данных из табл. 2 установлено, что в группах статистически значимых различий на начало эксперимента не наблюдается ($p > 0,05$). В связи с чем целесообразно сделать вывод, что группы относительно однородны и результаты носят недостоверный характер.

Динамика показателей и величина прироста позволяют акцентировать работу с легкоатлетами 11–12 лет на начальном этапе в сторону целенаправленной и оптимально построенной системы занятий. В табл. 2 видим статистически значимые различия между результатами спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

Результаты тестирования скоростных способностей в группе «А» (ЭГ) в начале и в конце эксперимента позволяют сделать вывод о том, что по окончании эксперимента прирост в тесте «Теппинг-тест» составил 12,1 % ($p < 0,05$). Прирост в тесте «Бег 30 м с низкого старта» равен 7,77 % ($p < 0,05$). При результате в тесте «Челночный бег 3x10 м» на начало эксперимента 8,51 с, а по окончании 7,97 с прирост 6,35 % ($p > 0,05$).

Из таблицы мы наблюдаем за динамикой средних данных у контрольной группы «В» в течение девяти месяцев. Изменение показателей «Теппинг-тест» составило 1,11 %. Различия до и после эксперимента недостоверны ($p > 0,05$). На основании полученных данных по тесту – бег на 30 м с низкого старта прирост составил 1,90 %. Различия недостоверны ($p > 0,05$). Разница во времени пробегания челночного бега 3x10 м составила 2,71 %. Различия недостоверны ($p > 0,05$).

Обработка данных проведенного исследования позволила выявить различия между тестируемыми группами «А» и «В» и доказать их достоверность ($p < 0,05$).

Уровень развития скоростных способностей у спортсменов экспериментальной группы «А» выше, чем у спортсменов контрольной группы «В»:

- в тесте «Теппинг-тест» на 10,99 %;
- в тесте «Бег 30 м с низкого старта» на 5,87 %;
- в тесте «Челночный бег 3x10 м» на 3,65 %.

Исходя из данных первого тестирования, экспериментальная группа «А» и контрольная группа «В» имеют практически одинаковый уровень скоростных способностей. По окончании исследования показатели спортсменов увеличились и в той, и в другой группе. Однако в экспериментальной группе «А» результаты стали значительно выше, чем в контрольной группе «В».

Таблица 2

Результаты тестирования скоростных способностей группы А (ЭГ) и группы В (КГ) в конце эксперимента

	Тесты
--	-------

Испытуемые	Теппинг-тест (с)		Бег 30 м с низкого старта (с)		Челночный бег 3x10 м (с)	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Группа А (ЭГ)	19,01±0,063	16,71±0,068	5,67±0,103	5,23±0,084	8,51±0,086	7,97±0,079
Группа В (КГ)	19,02±0,056	18,81±0,074	5,79±0,066	5,68±0,052	8,55±0,096	8,32±0,113
T	0,1	15,77	1,33	6,29	0,34	2,85
P	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05

Во время исследования в экспериментальной группе «А» был сделан большой акцент на технику бега, соответственно, использовалось много упражнений для согласования работы рук и ног. В то же время игры, направленные на развитие скоростных способностей, вызывали у детей большой интерес к этому виду спорта. Соревновательные упражнения и упражнения, направленные на развитие силовых способностей – это всего лишь один небольшой комплекс упражнений, он необходим для укрепления мышц пресса, рук, спины, ног и стопы спортсмена, что необходимо при стартовом разбеге. Также стоит отметить, что спортивная активность в игровой подаче формирует характер юных легкоатлетов.

Заключение

Проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, мы выявили, что для достижения высоких результатов в легкой атлетике необходимо большое внимание уделить развитию скоростных способностей именно на этапе начальной подготовки. Так как на этом этапе проявляется сенситивный период для развития такого физического качества, как быстрота. Из слов многих авторов следует использовать все методы, но в большей степени – игровой, ведь с помощью различных игр можно достаточно хорошо развить скоростные способности, а также вызвать у занимающихся огромный интерес к данному виду спорта.

После анализа исследований различных специалистов в данном виде спорта мы внедрили нашу методику в тренировочный процесс легкоатлетов 11–12 лет. Методика состоит из игрового, соревновательного и повторного методов. А также учитывались такие аспекты, как тренировочная нагрузка, число повторений и интенсивность их выполнения, которые подобраны для спортсменов группы начальной подготовки. Наша методика помогает хорошо развить скоростные способности и добиться высоких результатов в спорте.

Нами разработанная методика показала высокую эффективность в ходе эксперимента. По окончании последнего тестирования наблюдается большой прирост показателей в экспериментальной группе «А», чем в контрольной группе «В», а значит, есть достоверные различия. Это говорит о том, что предложенная нами методика является эффективной и

ее можно в дальнейшем применять в тренировочном процессе легкоатлетов 11–12 лет на этапе начальной подготовки.

Библиографическая ссылка

Баходир Маъмуров. Акмеологик Ёндашув Асосида Бўлажак Ўқитувчиларда Таълим Жараёнини Лойиҳалаш Кўникмаларини Ривожлантириш. Том 1 № 1 (2020): Таълим ва инновацион тадқиқотлар.
<http://interscience.uz/index.php/home/article/view/15>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016.
<http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped obraz/n2016 03.pdf#page=147>

Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017.
<http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда кўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017.
<https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-ashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

Mamurov Bakhodir B. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>

Bakhodir Mamurov. Scientific basis of the acmeological approach to the process of training and education.
<http://pnap.ap.edu.pl/index.php/pnap/article/view/348>

N Sheludiakova, B Mamurov, I Maksymova. Communicating the Foreign Policy Strategy: on Instruments and Means of Ministry of Foreign Affairs of Ukraine. <https://www.shs->

conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html

Маьмуров Б. Б. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений / Б. Б. Маьмуров // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2018. - № 4. - С. 32-34. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2018_4_9.

Маьмуров Б. Б. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. «Науки об образовании». <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>

[Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. Т." Фан". 2017. 144 б](#)

ББ Маьмуров. Аксиологический подход в подготовке будущих педагогов к проектированию учебного процесса. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:W7OEmFMylHYC

ББ Маьмуров. МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

ББ Маьмуров. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:YsMSGlbcyi4C

Маьмуров, Б. Б., & Хамраев, И. Т. (2020). Субъективные особенности ценностного отношения студенток к специальным тестам «АЛПОМИШ» и «БАРЧИНОЙ». In *Педагогическое образование: вызовы XXI века* (pp. 417-421). <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&hl=ru&cluster=1813447085392371526>

Ma'murov, B. B. (2019). Forming Future Teachers' Competence in Educational Process Design based on Acmeological Approach. *Eastern European Scientific Journal*, (1). https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=aXmRXUAAAAJ:UebtZRa9Y70C

Маьмуров, Б. (2019). Физическая активность и развитие интеллекта человека. *Педагогическое образование и наука*, (6), 132-134. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=aXmRXUAAAAJ:4T0pqqG69KYC

Mamurov, B. B. (2017). Forming Skills of Academic Process Design for Future Teachers and Methods of Determining Its Quality. *Eastern European Scientific Journal*, (1), 156-159. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=aXmRXUAAAAJ:hqOjcs7Dif8C

Ma'murov, B., & Hamrayev, I. (2021, March). PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL TRAINING OF UNIVERSITY TEACHERS IN THE CONTEXT OF EDUCATION OF ADULTS. In *Конференции*. https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0.5&cluster=8267210249750400293

В И Кравчук, ББ Маьмуров, КК Кобилжонов. Воспитание и спорт. <http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Jismoniy%20tarbiya%20va%20sport/FIZICHESK%D0%90YA%20VOSPIT%D0%90NIE%20I%20SPORT.pdf>

Маьмуров, Б. Б. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. *ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА*, 120. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=aXmRXUAAAAJ:4DMP91E08xMC

Маьмуров, Б. Б. Народные игры в физическом и нравственном воспитании школьников / Б. Б. Маьмуров, И. Т. Хамраев // XI международная научно-практическая конференция «актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни» : Сборник статей конференции, Нижний Новгород, 15

апреля 2021 года

ВВ Ма'муров Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.“ -
Turon zamin ziyo”,-nashriyoti, 2014