

YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

10.53885/edinres.2021.48.16.054

Sabirova Nasiba Rasulovna
Buxoro davlat universitetining
Pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya. *Jismoniy sifatlar bu barcha boshqa sport turdagi kabi futbol mashg'ulotlari asosini tashkil etadi. Futbolda jismoniy sifatlar yakka holda namoyon bo'lmaydi, balki har doim ham kompleksda namoyon bo'ladi. Biroq, kuch, tezlik, epcillik, egiluvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifatni rivojlantirishga alohida yondashishni talab qiladi va qaysi davr, bosqich nazarda tutilganiga qarab, u yoki bu sifatni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Maqolada ana shu masalalarga yechim izlangan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport, futbol, jismoniy harakat, chidamlilik, tezlik, kuch, harakat, mashq, murabbiy, faol, passiv.*

Аннотация. *Физические качества, как и все другие виды спорта, составляют основу футбольной подготовки. В футболе физические качества проявляются не изолированно, а всегда комплексно. Однако оптимальное развитие силы, скорости, ловкости, гибкости и выносливости требует отдельного подхода к развитию каждого качества, и в зависимости от того, на какой период предусмотрен этап, больше внимания уделяется тренировке того или иного качества. В статье ищут решения этих проблем.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, футбол, физическая активность, выносливость, скорость, сила, движение, упражнение, тренер, активный, пассивный.*

Annotation. *Physical qualities, like all other sports, form the basis of football training. In football, physical qualities are not manifested in isolation, but always in a complex. However, the optimal development of strength, speed, agility, flexibility and endurance requires a separate approach to the development of each quality, and depending on which period, stage is intended, more attention is paid to the training of this or that quality. The article seeks solutions to these issues.*

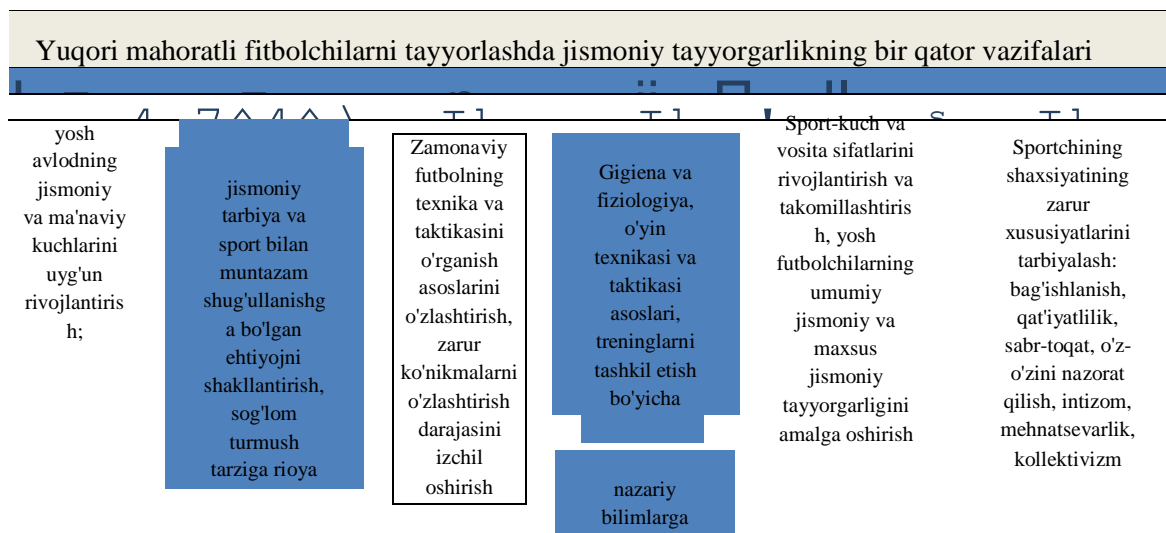
Keywords: *physical education, sports, football, physical activity, endurance, speed, strength, movement, exercise, coach, active, passive.*

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (selektsiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 4 dekabr 2019 yil 5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar

jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish va barcha futbolga oid masalalarni hal qilishga yo'naltirilgan.

Jismoniy sifatlarning faqat futbolchining emas, balki barcha sport turlarini rivojlantirish uchun asosdir. Futbolda jismoniy sifatlarning alohida emas, balki har doim murakkab mashqlar asosida rivojlaniladi. Biroq, kuch, tezlik, qobiliyat, moslashuvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifatni tarbiyalashga alohida yondashuvni talab qiladi, shuningdek, har bir tayyorlov davrga va bosqichga qarab, ma'lum bir sifatni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Ma'lumki, jismoniy tarbiya uzoq muddatli jarayon bo'lib, uning maqsadi futbolchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligiga erishishdir. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi o'yin talablariga javob berishi kerak. Misol uchun, agar samarali o'yin faoliyati uchun futbolchi 12000 metrlik o'yinda ishlashi kerak bo'lsa va ulardan kamida 2000 metr maksimal kuchga ega bo'lsa, unda barcha turdagi chidamlilik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish darajasi har bir o'yinda qo'llanishi darkor [1]. Futbolda sport zahiralari tayyorlash, o'quvchilarning yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirish uchun malakali mutaxassis hamda futbolchini morfologik va funksional holatini yaxshi baholay oladigan murabbiy kerak. Yuqori mahoratli futbolchilarni tayyorlash jismoniy tayyorgarlikning bir qator vazifalarini hal qilishni talab qiladi.

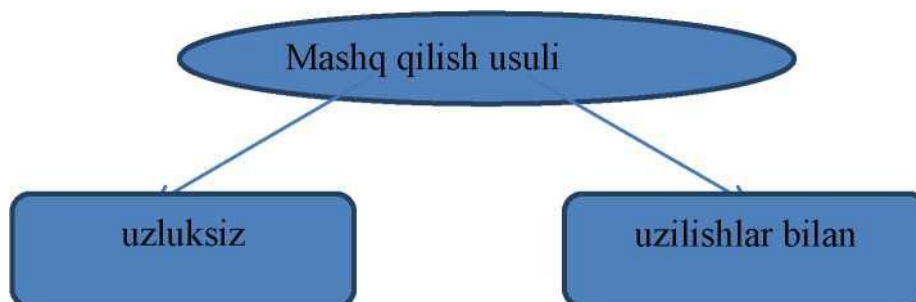


O'quv mashg'ulotlarida futbolchilarni tayyorlashda turli xil mashqlar qo'llaniladi: -oddiy mashqlardan - yugurish, sakrash, kuch-kuch mashqlari, qattiq to'pni urish, to'pni juftlikka uzatish,

-murakkab mashqlardan: murakkab o'yin vazifalarini hal qilishga xizmat qiladigan mashqlari, aerobika va akrobatikani muvofiqlashtirish mashqlari. Ushbu mashqlarning ta'siri har futbolchilar organizmining funksional tizimlariga, ruhiyatiga va javob reaksiyasiga qarab, shuning bilan birga mashqlarning ta'sir kattaligi, ham yo'nalishi bo'yicha farq qiladi. Futbolda yuklamalar(nagruzka)ni rejalashtirish va nazorat qilish quyidagi xususiyatlar yordamida amalga oshiriladi. Ularning birinchisi mashqlarning ixtisoslashuvi bo'lib, unda ularning barchasi ikki guruhga bo'linadi:

- o'ziga xos (o'yin) va o'ziga xos bo'lmagan (o'yin bo'lmagan). O'z navbatida, o'ziga xos (futbol) mashqlar jamoaviy, guruhli va yakka tartibda bajariladi. Ikkinchi xususiyati - o'ziga xos mashqlar futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Shunday aralash mashqlar borki, bu mashqlar bir vaqtning o'zida futbolchilarning turli jismoniy sifatlarini takomillashiga qaratilgan bo'ladi. Bu odatda, jamoaviy va guruh mashqlarini bajarishda sodir bo'ladi. Tanlab olingan va yo'naltirilgan mashqlar asosan bitta jismoniy sifatni yaxshilash uchun xizmat qiladi. Bunga asosan nospesifik mashqlar kiradi. Ushbu jismoniy tayyorgarlikning barcha vositalari o'quv mashg'ulotlari doirasida futbolchining jismoniy sifatlariga qarab rejalashtiriladi. Ushbu mashqlarning har biri muayyan bir natijaga qaratilgan bo'ladi va bu faoliyatni to'g'ri

boshqarish jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Musobaqalashuv mashqlari (o'yinlar) barcha jamoalar uchun futbol qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi va shuning uchun ularning faoliyatini oldindan aniq bashorat qilish mumkin. Ko'p sonli o'yinlar bilan siz raqobatbardosh o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sirini oldindan taxmin qilishingiz mumkin [2]. O'quv mashqlari esa boshqa masala. Ularda yuklamaning kattaligi va yo'nalishi (o'yinchilarning jismoniy sifatiga ta'sir qilish darajasi) bir qator sabablarga, shu jumladan o'quv mashqlarini bajarish uslubiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida 2 ta mashq qilish usuli mavjud:



O'quv mashqlarini bajarishning doimiy usuli bu-uzluksiz usul bo'lib, mashg'ulotni o'tkazadigan murabbiyning mashg'ulot davomida beradigan mashqning davomiyligi va intensivligini belgilashi bilan ajralib turadi va bundan keyin futbolchi uni uzilishsiz amalga oshirishi bilan xarakterlanadi. Murabbiy 30 yoki 50 daqiqada kross yugurish mashqlarini berishi yoki 6x6 qarshi o'yinni 30-daqiqada % maydonga o'tkazishni rejalashtirishi hamda futbolchilar berilgan vazifalarni bajarishi, mashqning yuklama komponentlarining ikkita oldindan rejalashtirilgan parametrlari (uning davomiyligi va intensivligi) mashg'ulot samaradorligini belgilashi mumkin. 45 daqiqada kross yugurish mashqlari berilganda aerobik chegara tezligiga nisbatan teng ravishda amalga oshiriladi(bu futbolchilar uchun taxminan 3 m/s). Yaxshi tayyorlangan futbolchilar uchun bunday yugurishdagi yurak tezligi 150 urishi/min dan oshmaydi. Yurak urish tezligi bu maksimalga etib boradi va qolgan 43 daqiqada faqat aerobik ish bo'ladi. Aerobik energiya mexanizmlari tomonidan ta'minlanadi va mashqlar davomida ularning ishi yaxshilanadi. Bu yerda mutlaqo bir xil ish yo'qligi va bunday ishda ishlash tezligining o'zgarishi ($\pm 2\%$) joizdir. Ammo yagona mashqlardagi vazifa har doim bir xil: futbolchilar tanasining funktsional tizimlarini muayyan darajaga olib chiqish va ularni ma'lum bir vaqt uchun bu darajada "ushlab turish"dir. Uzluksiz jismoniy mashqlar intensivligining bir darajasida, bu tiklash yuki, ikkinchisi esa rivojlanish bo'ladi. [3] Futbolchilarning yanada keng tarqalgan mashqlari turiga doimiy o'zgaruvchan intensivlik mashqlari misol bo'ladi. Birinchidan, o'yinning o'zi o'zgaruvchan intensivlikning odatiy mashqidir va bu yurak tezligi dinamikasida aniq ko'rinadi. O'yin mashqlarida, agar u bir marta va doimiy ravishda bajarilsa, faol bosqichlar nisbatan passiv bilan almashtiriladi. Shuning uchun, yurak tezligi faol bosqichlarida 180200 urishi/min ga ko'tariladi, anaerobik energiya ta'minoti mexanizmlari faollashadi. Uzluksiz mashqda bunday sikllarning ko'pchiligi energiya tizimlarini faol bosqichlarda joylashtirish tezligini va passiv qayta tiklash tezligini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashqlar o'yin vaziyatlariga ko'proq mos keladi va ular futbolchilarning harakat sifatiga kompleks ta'sir ko'rsatish uchun foydalidir. Tanaffus bilan mashq qilish usuli. Ushbu usuldan foydalanganda faol va passiv bosqichlar ham mavjud, ammo doimiy usuldan farqli o'laroq mashqning passiv bosqichida mashqlar kam intensivlik "uzilishlar bilan" amalga oshiriladi. Bu holda yuklama quyidagi mashqlar tarkibiy qismlarining bog'liq bo'ladi:

- faol fazalar davomiyligi;
- jismoniy mashqlar intensivligi (kuch, tezlik);
- mashqni takrorlash soni (seriyasi);
- takrorlash va takrorlash orasidagi dam olish oralig'ining davomiyligi

Agar bu futbol mashqlari bo'lsa, unda uning yuklama mashqlar o'yin vazifalarining murakkabligiga, unda ishtirok etadigan futbolchilar soniga va u amalga oshiriladigan maydonning kattaligiga bog'liq bo'ladi. Futbol mashqlarining kattaligi va yo'nalishini o'zgartirish uchun yuklama tarkibiy qismlarining sonini o'zgartirish kerak. Ko'pgina o'yin mashqlarining intensivligi odatda juda yuqori, shuning uchun ularda charchoqning ko'payishi odatiy holdir. Bu charchoq futbolchining taktik va texnik faoliyatda xato qila boshlashiga olib keladi. Buning oldini olish uchun siz dam olishni to'xtatishingiz kerak. Rejalashtirishning birinchi varianti-mashq doimiy dam olish vaqti bilan amalga oshiriladi. Masalan, 6 daqiqada 6 seriyali 2 daqiqada dam olishni to'xtatib turadi. Yoki 6 daqiqada bir xil 6 seriyasi, ketma - ketlik orasidagi dam olishni 4 daqiqa. Ikkinchi variant esa, dam olishning uzaygan pauzalari bilan ishlashdir. Misol uchun, olti daqiqa ketma-ketlik orasidagi dam olishning birinchi pauzasi ikki daqiqa, ikkinchisi - uch daqiqa va boshqalar. Agar murabbiy futbolchilarni qiyinroq sharoitga tayyorlamoqchi bo'lsa, unda uchinchi variantdan foydalanish mumkin, ya'ni qisqartirilgan tanaffuslar bilan ishlashdir. Insonning individual rivojlanishi, ontogenez jarayonida jismoniy sifatlarning notekis o'sishi kuzatiladi. Bundan tashqari, ayrim yosh bosqichlarida ayrim jismoniy sifatlarning nafaqat o'quv jarayonida sifatli o'zgarishlarga duch kelmaydi, balki ularning darajasi ham kamayishi mumkinligi aniqlandi. Shu sababli, ontogenez davrida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ta'sir o'tkazish keskin farqlanishi kerak. Yosh sportchining tanasi murabbiyning pedagogik ta'siriga eng sezgir bo'lgan yosh chegaralari "sezgir" davrlar deb ataladi. Jismoniy sifatlarni barqarorlashtirish yoki kamaytirish davrlari "tanqidiy" deb ataladi. Olimlarning fikriga ko'ra, sport mashg'ulotlarida vosita qobiliyatini takomillashtirish jarayonini boshqarish samaradorligi sezilarli darajada yuqori bo'ladi, agar pedagogik ta'sirlarning aks etishi ontogenez davrining xususiyatlariga mos keladigan bo'lsa. Bunday tayyorgarlik mezonlari qo'llaniladigan vositalar ko'p qirrali bo'lishi kerak. Tananing rivojlanishining kuchli nuqtasi bo'lgan yosh sportchining tanasining genetik jihatdan yetakchi qismlarini hisobga olish darkor, shunda ko'zlangan natijaga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT

Dustov Bakhtiyor Akmalovich, Toshov Murod Khalilovich, Sabirova Nasiba Rasulovna, Fazliddinov Farkhod Savrievich

Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. - 2020. - №. 6 (51).

7. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). - 2020. - Т. 9. - №. 11. - С. 99-103.

4 TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. - Т. 10. - С. 470-471. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION

Варюшин, В.В. - Подготовка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин - М.: ФОН. 2008. - 75 с. 2. Волков, Л.В. Физические особенности детей и подростков: учебное пособие / Л.В. Волков. - Киев: Здоровья, 2013. - 46 с.

Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. / И.А. Гуревич. - Минск: Пламя, 2015. - 70 с. 4. Коробейник, А.В. Футбол: самоучитель игры / А.В. Коробейник. - Р-на-Д.: Феникс, 2000. - 68с.

Можаев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебнометодическое пособие / Авторы составители Э.Л. Можаев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. - Казань: Отечество, 2017. - 211 с

Плетнев, А.А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной

системы и статокинетической устойчивости хоккеистов-любителей: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.А. Плетнев. - Челябинск, 2010. - 23 с.

ББ Маъмуров. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Bahodir Mamurov, Abdukhakim Mamanazarov, Kobiljon Abdullaev, Ismoil Davronov, Nurzod Davronov, Kosimjon Kobiljonov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

Файзиев Я. З. ББК 75.566 п.

Bozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes // Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.

Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon fightersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC

Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC

Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)ст.271-276 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ

&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Тук-4Ss8FVUC

Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC

Теоретический анализ процесса восстановления работоспособности туронистов в постсоревновательный период. З. Юсупова - ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.Uz), 2020 Статьи по теме Все 2 версии
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

N.M.Muxitdinova Physical educational activities with children educational methods and organizations used in organization general description of them Middle european scientific bulletin 498 с 2021 12 май

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Мухитдинова Н.М. Механизм инеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр// АКАДЕМИЯ научно- методический журнал с 92-93 2019

Muxitdinova N.M. "Bolalar jismoniy tarbiyasi" Buxoro "Sharq durdona" O'quv qo'llanma 2021 y 334 bet

Davronov N. I. Development of physical qualities of children in the heritage of our ancestors //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ » Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet

Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – S. 744-753.

M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 115-122 pg.

S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young handball players // Academician. An International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p

A.K.Ibragimov. Psixologicheskie osobennosti motivastii sportsmenov // Jurnal. Vestnik integrativnoy psixologii. Yaroslavl, 2019. №19. 161-164 b. [13.00.00N°23].

R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.

S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. Journal of Critical Reviews ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020

F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do'stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. Journal of Critical Reviews ISSN- 2394-5125. 2020

F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mysliteley vostoka. Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO) №1 2020 god. Str. 100-103

Raxmonov R.R. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi xalq na'limi

vazirligining ilmiy metodik jurnali.Toshkent. 2020 3-son may-iyun.78-81-bet.

Raxmonov R.R. Ommaviy sport musoboqalarda o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rne. Innovastionnoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch. - prakt. konf., 2021, S. 19-21.

Raxmonov R.R. O'rta masofa yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarligi uchun innovastion texnologiyalar. Hozirgi zamon taraqqiyot bosqichida xotin qizlar sporti: Muammolar va istiqbollar Xalqaro onlayn ilmiy amaliy anjumani.Buxoro-20206-may 591-595-bet

Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. - M.: Astrel, 2003. - 672 s.

Maksimenko G.N. Upravlenie trenirovochnym prostessom yunyx begunov. - Kiev: Zdorov'ya, 1978. - 180 s.

Maksimov A.S. Sistema kompleksnogo kontrolya begunov na srednie distanstii //Teoriya i praktika fiz. kulturı. - M., 2000. - №5. - S. 28-30.

Suslov F.P., Xolodova J.K. Teoriya i metodika sporta: Ucheb. posobie dlya uchilıı olimpiyskogo rezerva. - M., 1997. - 227 s.

Salimov, G. M., Dustov, B. A., Farmanov, U. A., & Raxmonov, R. R. (2020). Pokazateli konstatiruyushchego etapa eksperimentalnoy raboty po fizicheskomu razvitiyu uchenikov 7-10 let obshchobrazovatelnykh organizastiy Uzbekistana. Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka, (1), 91-97.

Raxmonov,R.R.,Yengil atletika. Sakrash turlari texnikasi va uni o'rgatish usuliyoti "Muxarrir" nashriyoti Toshkent-2019yil

U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol

U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9,Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
5.