



МУСАДАМ

ҲАМ

ЎЗБЕКСІЗ БИЛИМЕНДИРИЎ

илимий-методикалық журнал № 3



Нөкис - 2022

МАЗМУН

ТИЛ ҲАМ ӘДЕБИЯТ

Юлдашева Л. Абдулла Қаҳҳор - маҳоратли ёзувчи-таржимон

Юлдашева Л., Базарова Н. Ўзбек ва рус адабиёти алоқалари: Мусо Тошмуҳаммад ўғли
Ойбек ижоди мисолида

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

**МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲАМ РУЎХЫЙЛИҚ ТИЙКАРЛАРЫ,
ТАРИЙХ, ФИЛОСОФИЯ**

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

БАСЛАЎЫШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӘРБИЯ

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

BASLAŪIŞ KLASS, MEKTEPKKE SHEKEMGI TƏRBIA

Najimova A. Aldiŋgi shet el mámleketlerinde baslawish tálim sistemasi	73
Embergenova A.A. Baslawish klass ana tili sabaqlarında oqıwshılardıń imla sawatqanlıǵın jetilistiriw jolları	76
Embergenova G.B. Mektepke shekemgi jastaǵı balalarǵa tálim-tárbiya beriwde xalıq oınlarınıń áhmiyeti	79
Jumasheva G.X., Allabaeva A. Mektepke shekemgi jastaǵı balalarǵa ana tilin úyretiwde grammatikalıq materiallardan paydalanıwdıń lingvodidaktikalıq tiykarları	82
Embergenova A.A. Baslawish klass ana tili sabaqlarında orfografiyalıq kónlikpelerdi payda etiw basqışları	85
Shodiyev R.D., Ismatova A.B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida didaktik o'yinlardan foydalangan holda tafakkur faoliyatini rivojlantirish	88
Шарипова Г.С., Абдуқодирова Н. Б. Замонавий ва перспектив мода йўналишларига асосланган болалар кийимини яратиш	92
Шодиев Р.Д., Эргашев Ж.М. Бошланғич синф математика таълимида ноанъанавий усуллар ва улардан фойдаланиш технологияси	95
Шодиев Р.Д., Шоназаров У.Ш. Бошланғич синф ўқувчилари ақлий тафаккурини ривожлантиришнинг ўзига хос аспекти	99
Berdiyev B.R. Boshlang'ich sinflarda perimetr, yuza va hajmni o'rganish metodikasi samaradorligining didaktik imkoniyatlari	103
Пармонова Л.И. Тарбияланувчиларнинг ҳиссий билиш ва моторикасини ривожлантиришга доир ижтимоий-педагогик ёндашувлар таҳлили	109

ФИЗИКАЛЫҚ ТƏРБИЯ ҲЭМ СПОРТ

Nurmatov E., Xayadarov I.S. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari	114
Жўрабаев А. М., Жуманова Д. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбиянинг тутган ўрни	118
Олимов А. И., Эрийгитов Д.Х. Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассисларни тайёрлашнинг замонавий муаммолари ва талаблари	122
Вахромов О., Hasanov A. T. Shaxsning o'ziga xos jihatlarini shakllanishida motivatsiyaning ta'siri	126
Вахромов О., Hasanov A. T. Motivatsiyani yuzaga chiqishida kasbiy qadriyatlarning o'rni	131
Sultonov B.A., Mamanazarova A.B., Hasanov A.T. O'smirlarning sog'ligiga ongli munosabatini shakllantirishning psixologik xususiyatlari	135
Sultonov B.A., Hasanov A.T. Ta'lim muassasalarida turistik sayohat to'garaklarini tashkil qilish	138
Mavlonov B.S., Ismatov A.I. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida umumiy o'rta ta'lim maktablari boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiya fan dasturi mazmunini hisobga olish	144
Эгамбердиев Р.Н. Подготовка будущих специалистов по физической культуре методом современных информационных технологий	148
Убайдуллаев Р.М. Влияние региональных факторов на методику проведения урока по физической культуре в сельских школах	151
Robilova Sh.M., Azamjanova M.Sh. Monitoring the physical development of 3-year-old preschool children through moving games	155
Abdullaev D.X. Physical culture in the development of harmoniously developed personality	157

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari

Nurmatov Eldor Ziyat o'g'li JDPI jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi Xayadarov Ilhom Salimjon o'g'li JDPI jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Yosh voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifat (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) larni rivojlantirish usullari o'rganish. Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri kuch, tezkorlik, chaqqonlikdir. Tezlik-kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarish bilan ifodalanadi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, sport, voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi.

Mutaxassislarining fikricha asosan shu jismoniy sifatlarning va hayotiy zarur harakat malakalari harakatli o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlarning qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib yashab kelayotgan muhitiga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirishi bilan ham belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatning turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zgor ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab, har bir jismoniy sifadni shu harakat ijrosidaga o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustivorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Turli sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyati sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi tezlik sifatlarining turlari (sakrovchanlik, tezlik-kuch, tezkor sakrash, «texnik-taktik sakrovchanlik» va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak sport natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning xajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo'lgan aks javobi -reaktsiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi .

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofikdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi .

So'nggi yillarda malakali sportchilarni olimlar o'rtasida kelib tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda .

Uzoq yillar davomida malakali voleybolchilar sakrovchanligi va tezkor sakrashning o'sishini kuzatib kelgan olimlar ilmiy va amaliy ahamiyatga ega qator xulosalar qilishga muvaffaq bo'ldi. Jumladan, ularning fikricha yuqori malakali voleybolchilar bir o'yin mobaynida zarba berish va to'siq qo'yish uchun 306 martadan 600 martagacha sakrar ekanlar. Ushbu malakalarni ijro etish uchun eng ko'p marta sakrash 4-partiyaga to'g'ri keladi- (142 marta). To'siq ko'yish uchun sakrash (122), zarba berish uchun sakrashdan ko'proq qaytarilar ekan- (113 marta). Kuzatuvlarga ko'ra bitta mashg'ulot davomida bajariladigan sakrash soni, bitta musobaqada sakrash sonidan kam ekanligi aniqlangan .

Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma'lum ma'noda ularning fundamental tayyorgarligiga bog'liqdir.

Shunday ekan, yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o'rgatish jarayoni samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

L.R. Ayrapetyants, M.A. Godik (2009) larning fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg'ulotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'zining tadqiqotlarida aynan shu yoshdagi bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal sur'atlar bilan o'stirish imkoniyatlarini ochib berdi .

Isbot qilinganki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi iste'dodini aniqlashga yordam beruvchi test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega. A.A. Po'latov (2008) bunday mashqlar qatoriga navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlarini oshirish tavsiya etiladi .

Albatta, sakrovchanlik va tezkor sakrashni tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'iy nazar, bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini (zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish samarasi sakrovchanlik va tezkor sakrashga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligiga xaqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlantirish sportchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib turibdi .

«Voleybolchilar mashg'ulotining muvaffaqiyati, o'yinchilar MJS larining rivojlanish darajasini aniq va to'g'ri nazorat qilinishiga bog'liqdir. Pedagogik nazorat (PN) alohida MJS ni o'zgarish darajasi -dinamikasini (sur'atini) aniqlash imkoniyatini beradi. Bu asosida MJT ni samarali boshqarishni yangi yo'llarini belgilash mumkin». Negaki tayyorgarlik tuzilishini oqilona tashkil etishni zamonaviy yo'llaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlantirishni ko'p qirrali modelini ishlab chiqishdir .

Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezlik-kuchlilik qobiliyatlariga mansub bo'lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarishi bilan ifodalanadi. Aynan shu sifatni yuksak darajada bo'lishi nisbatan past bo'yli o'yinchilarni baland bo'yli o'yinchilar bilan raqobatini va asosiy o'yin malakalarini (zarba berish va to'siq qo'yish) samarali ijro etilishini ta'minlaydi .

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-12 yoshdir. Bu davrda yosh voleybolchilarda joydan turib balandga sakrash 12,5 sm gacha ortishi kuzatiladi .

Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan depsinib, yugurib kelib, joydan turib vertikal sakrash, bir oyoq bilan depsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash va hokazo.

Har bir sakrash turining o'ziga hos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tezkor sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda – zarba yoki to'siq ko'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan tezkor sakrashlar mohiyati haqiqatdan bir-biriga sira o'xshamaydi. Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi – zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) tezkor sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik va tezkor sakrash degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va

ma`noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish" haqida gap borganda muayyan tezkor sakrash turi va uni o`ziga munosib mashqlariga alohida e`tibor berilishi o`ta muhim masaladir .

So`nggi o`yinlarda voleybol musobaqasi qoidalarining tubdan o`zgarishi o`yin faoliyati va o`yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib yuborgan. Hozirgi kunda deyarli barcha o`yin malakalari aksariyat vaziyatlarda «havoda», ya`ni sakrab ijro etiladi (zarba, to`siq ko`yish, to`p kiritish, uzatish, to`pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish. Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik sifatiga e`tibor qaratishni nafaqat kuchaytirayapti, balki bu, sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalar yaratishni taqozo etmokda .

Shuning uchun ko`p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik sifatini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog`liq bo`lib boryapti.

Voleybolchilar tezkorligi va tezkor sakrashini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqot hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng.

Hozirgi jahon sportidaga ko`rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi.

Ko`pgina tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki, voleybolchilarning sport mahoratini yuksalishi aksariyat hollarda tezlik-kuchlilik sifatlari bo`yicha belgilanadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish malakali voleybolchilar tayyorlashning muhim vazifalaridan biridir.

Ma`lumotlar shuni ko`rsatadiki, yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllantirish muhim ahamiyat kashf etadi. Binobarin, dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab jismoniy sifatlarni sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish texnik malakalarga o`rgatish jarayonini ancha engillashtiradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy ma`lumotlar tahlili shuni isbotlamodaki, yuqori malakali sport zahiralarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni dastlabki o`rgatish bosqichidan boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

Олимов А. и др. Мақтабгача yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish interfaol usullardan foydalanishning pedagogik asoslari: Мақтабгача yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish interfaol usullardan foydalanishning pedagogik asoslari //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 5. – №. 5.

Olimov, A. (2020). 2 COURSE STUDENTS PHYSICAL CULTURE THEORY AND METHODOLOGY INDICATORS. Архив Научных Публикаций JSPI.

Хайдаров, I. (2021). Zamonaviy voleybol o`yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi.: Zamonaviy voleybol o`yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5).

Muqimov, O. (2020). Sportning jamiyatda tutgan o`rni va ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1). извлечено от <https://education.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/74>

Muqimov, O. (2021). Средства и методы физической подготовки спринтеров группы высшего спортивного мастерства. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 2(2).

извлечено от <https://matinfo.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/452> (Original work published 26 декабрь 2020 г.)

Sardor Furqat Ogli Hazratqulov (2022). BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI. Academic research in educational sciences, 3 (1), 761-764. doi: 10.24412/2181-1385-2022-1-761-764

Sardor Furqat Ogli Hazratqulov BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI // Academic research in educational sciences. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/basketbol-o-yini-barkamol-avlod-tarbiyasining-asosi> (дата обращения: 09.02.2022).

Haydarov, I. (2021). ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4119>

nurmatov, eldor. (2021). БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СОЎЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 4(4). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/3628>

nurmatov, eldor. (2021). JISMONIY MADANIYATNING INSON KOMILLIGINI O'STIRISHDAGI ROLI. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 3(3). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/2804>

nurmatov, eldor. (2021). MAMALAKATIMIZ OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA- SOG'LOMLASHTIRISH VA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINING O'RNI VA AHAMIYATI. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 3(3). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/2779>

nurmatov, eldor. (2021). YOSHLAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA TURIZMNI O'RNI. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 3(3). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/2776>

nurmatov, eldor. (2021). YOSHLAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA TURIZMNI O'RNI. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 3(3). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/2776> Ways to Prepare for the Profession by Inculcating a Healthy Lifestyle in the Minds of Students.

Haydarov, I. (2022). В развитии физических качеств волейболистов 14-16 лет Анкетное исследование опыта использования экшн-игр. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 1(1). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/5150>

Haydarov, I. (2022). Методы развития физических качеств в тренировке юных волейболистов. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 1(1). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/5148>

2022-жыл ушун
«Муғаллим ҳам үзликсиз билимлендириў»
журналына жазылыў баҳасы төменделише:

Индекс: 2092

**Жеке пухара ушун бир жылға 90 000 сум,
алты айға - 45000 сўм**

Индекс: 2093

**Кәрханалар ушун бир жылға 100 000 сум,
алты айға - 50 000 сўм**

КК филиал УзНИИПН

р/с 20210000800538464001

КК Отд. «ИПОТЕКА БАНК» г. Нукус

МФО 00621

ИНН: 200362233

