

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW,  
ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JASLAR SIYASATÍ HÁM  
SPORT MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM  
SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ**



**«ZAMANAGÓY SHARAYATTA JOQARÍ  
MAĠLÍWMATLÍ QÁNIGELERDI TAYARLAWDÍN  
AKTUAL MASHQALALARÍ»**

**Xalíqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya  
materialları toplamı  
26-27-may 2023-jıl**

**NÓKIS-2023**

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM  
INNOVACIYALAR MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JASLAR SIYASATÍ HÁM SPORT  
MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT  
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ**

**«ZAMANAGÓY SHARAYATTA JOQARÍ MAĠLÍWMATLÍ  
QÁNIGELERDI TAYARLAWDÍN AKTUAL MASHQALALARÍ»  
Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya materialları toplamı  
26-27-may 2023-jıl**

**«ZAMONAVIY SHAROITDA OLIY MA'LUMOTLI MUTAXASSISLARNI  
TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI»  
Xalqaro ilmiy-nazariy anjuman materiallari to'plami  
26-27-may 2023-yil**

**Сборник материалов Международной научно-теоретической  
конференции  
«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
С ВЫСШИМ ОБРАЗОВАНИЕМ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»  
26-27 май 2023 год**

**НУКУС-2023**

birinsi va ikkinchi yillarda ular bilan bir tsikli o'rganish mashqlarini rejalashtirishni, uchinchi va to'rtinchi yillarda esa ikki tsikli o'quv mashg'ulotlari o'tkazishni rejalashtirishni taklif qilgan.

Muallif o'rgatishning operativ rejasini tuzib chiqish paytida bolalar va o'smirlar bilan bir haftalik tsikllar o'tkazish bo'yicha aniq takliflarini ham tavsiya etadi. O'rganish jarayonini ratsional tarzida tashkil etish sportning hozirgi zamon amaliyoti va metodikasida asosiy muammolardan biri hisoblanadi.

Bu muammoni biologlar, fiziologlar, bioximiklar va pedagoglar hamkorligida hal etishlari kerak. Yosh polvonlar chiniqish mashqlarining ko'pgina masalalari, jumladan, o'rganishning barcha bosqichlarida modeli xarakteristikalarini ishlab chiqish, jismoniy tayyorgarlikning zarur normalarini tayyorlash, ko'p yillik o'rganish jarayonida mashg'ulot va musobaqalashish qo'shimcha og'irliklarning strukturasi tayyorlash, o'rganish jarayonini rejalashtirish shakllarini ishlab chiqish singari masalalar hal qilinishi zarur.

Yuqorida aytib o'tilgan yo'l-yo'riq ko'rsatmalarga amal qilish, yosh polvonlarni kamolot cho'qqisini zabt etishiga ko'mak beradi. Musatqil mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga etkazishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kurash musobaqalarining el orasida yanada chuqurroq singib, yoyilib borishga yordamlashadi.

Xulosa qilib aytganda mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirilgan mashg'ulot vaqtida qo'llanish mumkin bo'lgan yillik tsikllarning tadbiq etilishi uchun o'z variantlarini taklif qilmoqdalar. Masalan, R.Petrov 1977 sportchilarni chiniqtirish chog'idagi birinsi va ikkinchi yillarda ular bilan bir tsikli o'rganish mashqlarini rejalashtirishni, uchinchi va to'rtinchi yillarda esa ikki tsikli o'quv mashg'ulotlari o'tkazishni rejalashtirishni taklif qilgan.

#### **Adabiyotlar:**

1. Ilov A.N, Bagdasarov A.Yu, Arslonov Sh.A. Dzyudo nazariyasi va uslubi. T. 2012.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – T., 2004.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. Darslik. – T., 2007.
4. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. T. 1993.
5. Arslonov Sh.A. Dzyudo. *O'quv qo'llanma.*
6. Axmedov.F.Q. Abdulaxatov.A.R. "O'zbek kurashi-milliy va umuminsoniy qadriyat durdonasi" T. 2017 y.

## **ДИСКНИ УЛОҚТИРИШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИ**

**О.Н.Одилов – ўқитувчи, Г.А.Қодирова- талаба**

*Чирчиқ давлат педагогика университети*

**Аннотация.** Маколада диск улоқтириш техникасини ўргатиш усули, спортчилар организмининг функционал ҳолатини индивидуал ҳар томонлама назорат қилиш усули келтирилган. Диск улоқтириш техникасини ўргатиш методикасини асослаш амалга оширилди.

**Калит сўзлар:** ўқитиш методикаси, югуриш, ўқув жараёни, функционал ҳолат, диск улоқтириш техникаси ва бошқалар.

Дискни айланиб бориб улоқтирилади. Унинг канча узоққа тушганини аниқлаш учун, улоқтирилган доирадан диск тушган ерида қолдирган изгача ўлчанади. Улоқтирувчи дискни энг қулай бурчак ҳосил қилиб катта тезликда учиришга ҳаракат қилади. Диск текислигининг кўлдан қай ҳолатда чиқишининг ҳаво қаршилигини камайтиришда ва снаряд яхшироқ учишида катта, аҳамияти бор. Диск улоқтиришда пайдо бўлган техника диск шакли (ясмиқсимон ясси), вазни (ёшига ва жинсига қараб 1-1,5-2 кг) ва доира билан чегараланган улоқтириш жойини (диаметри 2,5 м белгиловчи мусобақа коидасига боғлиқдир.

Дискни турган жойдан улоқтирса ҳам бўлади, фақат айлана туриб улоқтирганда унинг анча узоққа учишига эришмоқ мумкин. Бурилиб улоқтирганда турган жойдан улоқтиришга нисбатан дискнинг учиш тезлиги секундига 20 метр ва ундан ҳам кўпроқ бўлиб, диск 5-8 м узоқроққа тушиши мумкин.

Ҳозирги замон улоқтирувчилари айланишни улоқтириш томонига тескари туриб бошлайдилар ва дискии кўлдан чиқариб юборгунча 540° (1,5 доира) айланадилар. Улоқтирувчининг доира ясаши улоқтириш томонига қараб интилувчи умумий ҳаракат билан бир вақтда юз беради.

Улоқтирувти айланиш вақтида дастлабки ҳолатдан бошлаб айланаётганда куйидаги фазалардан ўтади: дастлабки кўш таянчли фаза, чап оёқда якка таянчли фаза, таянчсиз (чап оёқ билан депсингадан кейин) фаза, ўнг оёқда якка таянчли (ерга оёқ кўйиш вақтидан бошлаб) фаза ва яқунловчи кўш таянчли фаза.

Дискнинг энг қулай бурчак ҳосил қилиб учиши кўп жиҳатдан шамолнинг тезлиги ва йўналишига боғлиқ. Масалан, ҳаво сокин пайтларда дискнинг учиши учун энг қулай бурчак тахминан 33-36° га тенг.

Дискни секундига 4-5 метр тезликдаги шамолга қарши улоқтиришда уни кўлдан тўғри чиқарилса, шамолнинг ҳар қандай йўналишига ёки сокин шароитга қараганда улоқтирувчи яхшироқ натижага эришиши мумкин.

**Дискни тутиш.** Диск, пастга туширилган кўлнинг бош бармоқдан ташқари букилган бармоқларидаги тирноқ бўғимига таяниши керак. Бош бармоқ фақат диск юзасига тегиб туради. Бунда панжа кафт-билак бўғинида сал букилган бўлиб, диск гардишининг юқори қисми билакка тегиб туради. Бармоқлар бир-бирига яқин бўлмаслиги, таранг ёзилган ҳам бўлмаслиги керак, чунки ҳар иккала ҳолда ҳам дискни бошқариш қийинлашади (1-расм).



1-расм. Дискни ушлаш усули

Айланишга тайёрланиш. Айланиш учун дастлабки ҳолатда улоқтирувчи доиранинг орқа қисмида туради: оёқлар елка кенглигида ёки сал кенгрок очилади. Улоқтириш томонига нисбатан улоқтирувчи танасанинг ҳолати баъзи бир фарққа эга бўлиши мумкин. Қулайроғи улоқтириш томонига орқа

ўғириб туришдир. Бундай ҳолатдан ён томон билан туришга нисбатан бурилиш анча қийинроқ, лекин бундай вазиятда улоқтирувчининг диск билан биргаликда қиладиган ҳаракат йўли узаяди, демак, айланишни бошлашда (таянчли фазасада), ҳаракат миқдорини кўпайтириш учун яхшироқ шароит яратилади.

Дастлабки ҳолатда ўнг оёқ доиранинг чеккасига, гардишга жуда ҳам тақаб қўйилади. Дастлабки силкитишни бошлаш ёки айна вақтда диск тутган қўлни ўнг томонга силкитишда олдин чап оёқ елка кенглигида, ҳатто ундан ҳам кенгроқ қўйилади. Оёқлар доиранинг улоқтириш томонига йўналган деб фараз қилинган диаметридан бир хил узокликда жойлашади.

Улоқтиришга тайёрланиш вақтида гавда деярли тик туради, оёқлар сал букилади. Улоқтирувчи айланишга тайёрлана туриб диск тутган қўлни ўнгга-орқага силкитади, дастлабки силкинишлари бунга ёрдам беради. Силкитиш вақтида, диск тутган ўнг қўл, аввал гавданинг озгина бурилиши билан биргаликда чапга олиб борилади, гавда оғирлиги чап оёққа салгина ўтказилади.

**Айланиш ва охириги куч беришга тайёрланиш.** Диск улоқтиришдаги айланиш улоқтирувчининг чегараланган текисликда (доирада) ҳаракат тезлигини ошириши учун зарур. Уни бажараётганда улоқтирувчининг олдида қўйдаги вазифалар туради:

а) охириги куч беришда самарали фойдаланиш мумкин бўлган, мумкин қадар юқори ҳаракат тезлигига эришиш;

б) охириги куч беришга керагича тайёрланиб олиш,

Улоқтирувчи айланишдаги ҳаракат тезлигини таяниб турган ҳолатдаёқ яратиши мумкин. Аммо, бурилиш ритми тўғрилигини бузмаслик ва мускуллар ортиқча оғримасин учун, айланишни кескин бошлаш керак эмас.

Спортчи улоқтириш техникасини эгаллаши ва жисмоний тайёргарлигининг яхшиланишига қараб, айланиш тезлиги ошиб бориши мумкин.

Айланиш тезлигини ошириш учун, улоқтирувчи оёқларига навбатма-навбат таяниб, таянч вазиятида ўнг оёқни силкитиб олдинга интилиш машқларидан фойдаланиши мумкин.

Бурилиш тезлигини диск тутган қўлни силкитиш билан бирга бурилиш бошланишида елка кенглигини тез буриш билан ошириш мақсадга мувофиқдек туюлади. Буларнинг ҳаммаси дискни бошқаришга ва охириги куч беришни самарали бажаришга тўсқинлик қилади. Диск тутган қўл қандай ҳолатда бўлишидан қатъи назар, елка камарини тезроқ айлантиришга интилмаслик керак. Фақат елка камарининг айланиш тезлиги эмас, балки бир бутун улоқтирувчи-диск системасининг тезлиги муҳимдир.

Диск улоқтиришдаги айланиш, бутун гавда билан биргаликда, чап оёқ учида айланишдан бошланади. Улоқтирувчи ўнг оёқда куч бериб ва тос суягини озроқ буриб тана оғирлигини чап оёққа ўтказди. Натижада улоқтирувчининг оёқлари тиззаси сал сиртга бурилиб таяниб қолади.

Депсингандан кейин, букилган ўнг оёқ айланаётган чап оёқ атрофидан зарб билан ўтиб, сўнгра улоқтириш томонига қараб қадам ташлайди. Бу вазиятда гавданинг чапга бурилиши секинлашади. Сонни букувчи ва тикловчи мускулларни олдиндан тараналашуви оёқни тез ростлаб олишга ёрдам беради. Чап оёқдаги турғун ҳолат (айланиш вақтида), якка таянчли фазада ҳаракатларни фаол бажариш учун муҳим шартдир. Ўнг оёқни олдинга чиқариш билан тос суяги ҳам бурилади, ўнг оёқ ҳаракатикининг йўқолиши ва чап оёқ билан депсиниш улоқтирувчининг олдинга силжиб, айланишига ёрдам бериши керак. Соннинг юқорига ҳаракат қилиши гавданинг баланд кўтарилишига, демак, таянчсиз вазиятда кўпроқ туришга сабаб бўлади. Чап оёқ билаи юқорига депсиниш ҳам шундай натижаларга олиб келиши мумкин.

Улоқтрувчи айлана бошлаётганда бошини тўғри тутди ва бу ҳолатни бутун айланиш давомида сақлаб қолади. Бошининг чапга кескин ва қўл бурилиши елка бўғинидаги мускулларни ортиқча таранглаштиради ва елка бўғинини олдинроқ буришга олиб келади. Бу улоқтирувчилар орасида кўп тарқалган хатодир.

Чап қўл ҳаракати турлича бажарилади. Баъзи ҳолларда елка камарининг чапга олдинроқ бурилишига йўл қўймаслик учун, охирги куч беришгача чап қўлни кўкрак олдида тутиб турадилар. Баъзан эса айланиш бошланишида елка бўғини бурилишидан олдин чап қўлни улоқтириш томонга, сал орқароққа олиб борадилар. Гавда айланиб олгандан кейин, қўл олдинги ҳолатига қайтади.

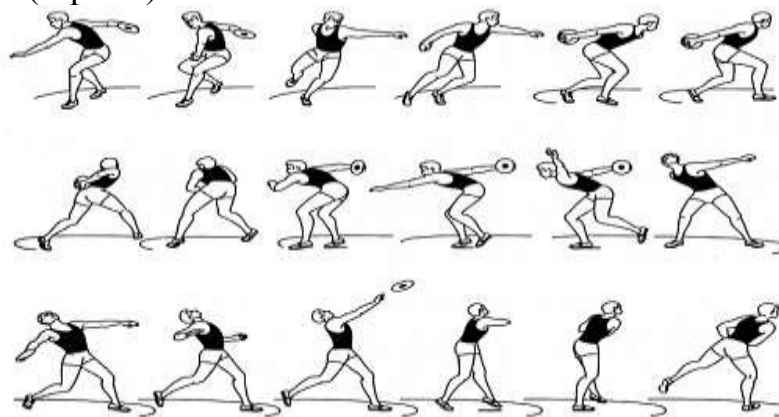
Бурилиш вақтида чап оёқни таянчдан узгандан бошлаб то ўнг оёқни ерга қўйишгача бўлган учиш фазаси энг пассив ҳисобланади. Шунинг учун таянчсиз фаза муддатини мумкин қадар қисқартирган маъкул. Энг яхши улоқтирувчилар ўнг оёқни қўйиш олдидангина чап оёқни ердан узадилар,

Чап оёқ билан депсинишнинг охиридаги қадамда сонларнинг томонларга ёзилиши  $90^\circ$  ва ундан ортиқ даражага етади. Шундан кейин букилган ўнг оёқ пойнинг олдинги қисми билан ерга қўйилади. Бу улоқтирувчи кўзлаган томонга ўнг ёни билан бурилган вақтида содир бўлади.

Улоқтирувчи ўнг оёғини ерга босиш пайтида, чап оёқ орқада қолиб, қадам қўяётган ҳолатда бўлади, унинг елка камари тос суягига нисбатан ўнгга бурилган, диск тутган ўнг қўл орқада, тахминан елка бўғимининг баландлигида, гавда сал олдинга энгашган, чап қўл кўкраги олдида бўлади.

**Охирги куч бериш.** Улоқтирувчи юқорида тасвирланган ҳолатдан сўнг айлангач, ўнг оёғини ерга қўйиб охирги куч беришни бажаришга киришади. Бу пайтда чап оёқ ерга қўйишга тайёр туриши керак. Ўнг оёқ ерга тушиши биланоқ унинг ҳам тезда ерга қўйилгани яхши, чунки охирги куч беришнинг актив қисмини қўш таянчли вазиятдагина бошлаш мумкин. Бу пайтда диск улоқтирилиш нуқтасидан максимал узоқлашади. Депсинганда ўнг оёқ бурилиб улоқтириш йўналишигача етади. Тезроқ депсинишда катта аҳамиятга эга бўлган оёқларнинг тез алмашилиши натижасида чап оёқ диск учиб чиқиши билан бир вақтда ердан кўтарилади. Ўнг қўл билаи дискни улоқтириш вақтида улоқтирувчининг дискка таъсир кучи йўналиши

ўзгариши сабабли диск ўз ўқи атрофида чапдан олдинга-ўнгга чизиғи бўйича ҳаракат қилади (2-расм).



**2-расм. Бурилиб туриб диск улоқтириш техникаси**

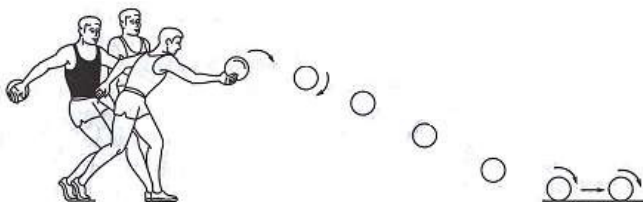
### **Диск улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти**

Диск улоқтиришни айланишга яроқли қаттиқ текис ерда ёки мусобақа қоидасига биноан тайёрланган улоқтириш доирасида ўргатилади.

Диск улоқтириш ўргатилаётганда эҳтиёткорлик чораларини кўриш зарур. Машғулот жараёнида диск фақат бир томонга улоқтирилади. Диск улоқтириш жойлари иложи борида бир-биридан олисроқ бўлиши лозим.

Группа бўлиб ўргатиш вақтида мусобақа қоидасида кўрсатилганидек, улоқтириш доирасини ва шу доирадан белгиланган масофани арғамчи ёки сим тўр билан ўраб олиш мақсадга мувофиқдир.

Диск оғирлигидан ортиқ тош ёки бошқа буюмлардан фойдаланиш мумкин (3-расм).



**3-расм. Дискни олдинга-пастрга чиқариш**

**4-вазифа.** Диск билан айланишга ўргатиш.

*Воситалари:*

1. Қайрилиш техникасини кўрсатиш ва тушунтириш.
2. Д.х. – улоқтириш йўналишига орқа билан, оёқлар елка кенглигида. Қайрилишга киришни ички товон орқали бажариш.
3. Д.х. – шунинг ўзи. Чап оёқ атрофида  $360^\circ$  ўнг оёқни ердан узиб, яна д.х. қайтиш.
4. Д.х. – ўнг оёқ билан улоқтириш йўналишига қараб турган ҳолда, чап оёқни енгил олдинга қўйиш. Гавда оғирлигини чап оёққа ўткази туриб, у билан депсиниб, ўнг сон билан олдинга-юқорига қараб силтаниб сакраш ва букилган ўнг оёқ билан орқага тушиш.
5. Д.х. шуни ўзи. 4-машққа ўхшатиб, ўнг оёқ билан ярим биқинда ерга тушиш.
6. Шу машқнинг ўзи  $180^\circ$  га қайтиш билан.

7. Шу машқни улоқтиришга тақлид қилиб бажариш.
8. Қайтишни қисмлар ва белгилар бўйича бажариш.
9. Ҳар хил айланма ҳаракатларни чап ва ўнг оёқ билан юрган ҳолда бажариш.
10. Ҳар хил предметлар билан қайрилиш қисмларини ва умуман қайрилишни бажариш.

*Услубий кўрсатмалар.* Улоқтириш ритмига эътибор бериш. Улоқтирилаётган кўлни силтанишига эътибор бериш. Айланиш аввало дисксиз, кейин эса диск ёки бошқа нарсалар билан ўргатилади. Айланишни дастлабки ҳолатига эътибор бериш лозим. Айланиш ритмларини ижросига аҳамият бериш лозим.

#### **Адабиётлар:**

1. Андри́с Э.Р. Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Т., Изд. Ибн Сино, 1990.
2. Алабин В.Г., Малыхина Л.А. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., ФиС, 1976.
3. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе. Методич. рекомендации для студентов. Т., УзГосИФК, 1989.
4. Баришев В.Н., ред. Педагогическая практика в школе, Методич. указания для студентов фак-та физического воспитания. -Запорожье, 1986 г.
5. Воронкин В.И., Озолин Н.Г., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры. М., ФиС., 1989.
6. Коротков А. В. Школа легкой атлетики. М., ФиС., 1962.
7. Лахов В. И. Бегайте кроссы. М., ФиС., 1970.

## **BOKSSHÍLARDÍŃ BASLANGÍSH TAYARLÍĠÍ, TEXNIKASÍ HÁM BOKSTÍŃ TIYKARGÍ QAĠIYDALARÍ**

**D.M.Qońirbaev**

*Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filiali  
student*

**Annotaciya:** Maqalada bokstíŃ qısqasha tariyxı talqılanadı, texnikanı úyreniw boyınsha usınıslar beriledi. Boks penen jańa shuǵıllanıw baslaǵanlar ushın tiykarǵı qaǵıydalar kórsetip ótıledi. Boksshılardıń soqqı beriwde, qorǵanıw jaǵdayında háreketleniwde jiberiletuǵın tiykarǵı qáteler kórip shıǵıladı. Jarahatlanıwlarıń aldın alıw boyınsha usınıslar beriledi.

**Gilt sózler:** boks, boks texnikası, qáteler, muwapiqlastırıw, sportshı.

Boks sport túri retinde ásirler dawamında rawajlangan, al bul bellesiw bolsa, ásirler dawamında tariyxı shın mániste joǵalǵan. Eger eramızdan aldınǵı qırıqınshı asirlerdi eslese, izertlewshiler tárepinen sol dawirdegi Egipet ierogliflardı tapqanda, urıs paytındaǵı qurallangan jawıngerlerdi kóringen. Sol waqıtta, álbette, boks qolǵapları joq edi, biraq qolların teri menen oralǵanını itibar bersek, sol waqıtları qol urısı menen shuǵıllangan edi. Keyinirek, boks sıyaqlı sport túri haqqında maǵlıwmat tabılǵanda, Ayemgi Gretsiya ayaqlarında da tarqalǵan ekenin kórsek boladı. Biraq qol urısı Minos labirintining qazılmaları nátiyjesinde Ayemgi Gretsiya mámleketi payda bolmıstan keń tarqalǵanı buǵan dálil [1]. Sodan

<b>N.Urazbaev, A.Daryabaeva.</b> Gandbol oyınında toptı uzatıw hám qabıllaw usıllarına úyretiw .....	333
<b>T.Naubetullaev, U.Raximov.</b> Óquvchılarga voleybol óyini texnikasiga dastlabkibosqichlarını órgatish .....	335
<b>A.Avezbaev.</b> Basketbolda toptı ılaqtırıw texnikasın oqıtıw metodikası .....	338
<b>T.Naubetullaev.</b> Yosh voleybolchılarning sakrovchanlik qobiliyatını rivojlantırish .....	340
<b>G.Kazakbaeva.</b> Qo`rquv holatlari namoyon bo`lishining psixologik xususiyatlari .....	345
<b>I.K.Allayarov.</b> Voleybol sportını o`rgatishda murabbiyning roli .....	347
<b>P.M.Adilshaev, D.M.Qońırbaev.</b> Boksta nátiyjeli iskerlik alıp barıw faktorları .....	350
<b>E.Akimniyazov.</b> Gúres travmatizmi jaǵdayında, jaraqat túrleri hám qáwipsizlik texnikası qaǵıydaları .....	353
<b>E.Akimniyazov.</b> Sportshılarda tayanış háreket apparatınıń eń hálsiz buwınları .....	356
<b>B.A.Tabınbaev, E.B.Amangeldiev.</b> Voleybolchılarning tayyorgarlik mashg`ulotları .....	357
<b>T.A.Djumaniyazova, M.B.Jumamuratova, R.A.Jalǵasbaeva.</b> Gimnastika dógereklerinde shınıǵıwlardı úyretiw usılları hám olardı bekkemlew .....	359
<b>З.К.Хайдарова.</b> 8-10 ёшдаги бадий гимнастика спорт тури билан шуғуланувчи кизларнинг махсус тезлигини ривожлантириш .....	363
<b>A.Kaliaskarova, T.Zhundybayeva,</b> Blended learning in kazakhstan from teachers and students' point of view .....	366
<b>B.A.Tabınbaev.</b> Voleybol o`yin elementlarini o`rgatishda harakatlio`yinlar .....	371
<b>A.A.Uтеров.</b> Mektepke shekemgi tálimdegi balalardıń dene tárbiyasın shólkemlestiriw .....	373
<b>В.Б.Быстров, Ю.Ю.Краснопевцев.</b> Методика развития скорости удара руками в кикбоксинге .....	376
<b>К.М.Арымбаева, А.А.Жиенбекова.</b> Психолого-педагогические основы гуманно-личностного подхода обучающихся в современном образовании .....	378
<b>Н.Уразбаева.</b> Қарақалпақстан Республикасында қылышпазлық спорттытың раўажланыўы .....	381
<b>Т.Т.Бердимбетов, К.Ж.Мнажатдинов.</b> Компьютерных сетях на основе графов атак и зависимостей сервисов .....	383
<b>I.G.Allanazarov, A.E.Qochanov.</b> Boksshılardıń arnawlı iskerligi .....	393
<b>Б.А.Казаков, Д.Б.Аллаяров.</b> Волейболчиларни мусобақаларга тайёргарлашда турли услубларни қўллаш жараёнлари .....	396
<b>Д.О.Базарбаева, Б.Косимбетова, Н.Жылымбетова.</b> Устюрт платоси чигирткалари эфемероидли ёки эрта баҳорги турларининг фенологик жиҳатлари .....	399
<b>T.Mirzabaev.</b> Та`лим муассасалари о`қувчи-талабаларини tibbiy nazoratdan o`tkazish .....	401

<b>D.O.Bazarbaeva, B.Kosimbetova, N.Jilimbetova.</b> Ustyurt tekisligi ortopteroid hasharotları faunasining tahlili .....	404
<b>Я.С.Камельчук.</b> Развитие научно-исследовательской деятельности студентов высшего учебного заведения .....	407
<b>R.T.Atajanov, M.S.Adembayev.</b> Intalı oqıwshılardı sport túrlerine qamtıwdıń jolları .....	410
<b>Р.Д.Алламбергенова.</b> Подготовка дошкольников к занятиям спортом средствами основной гимнастики координационно-развивающей направленности .....	412
<b>У.А.Калилаева.</b> Формирование структуры личности .....	416
<b>P.Joldasbaeva, A.R.Otalieva.</b> Kekse jaslı insanlar ushın dene tárbiya shınıǵıwların orınlawdın áhmiyeti .....	419
<b>R.T.Atajanov, M.S.Adembayev.</b> Intalı oqıwshılardı sport túrlerine qamtıwdıń jolları .....	420