



QO'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI

ILMIY-ELEKTRON JURNALI
5-SON


**KOKAND UNIVERSITY
HERALD** | **2022**
VOLUME №5



**QO‘QON
UNIVERSITETI
XABARNOMASI
5-SON**

**KOKAND
UNIVERSITY
HERALD
VOLUME 5**

**ВЕСТНИК
КОКАНДСКОГО
УНИВЕРСИТЕТ
ВЫПУСК 5**



5/2022

QO'QON UNIVERSITETI

XABARNOMASI

Ilmiy-elektron jurnali

Tahrir kengashi raisi:

G'.E.Zaxidov

Bosh muharrir:

Sh.R.Ruziyev

Tahrir kengashi mas'ul kotibi:

A.A.Yusupov

Tahririyat hay'ati:

1. I.f.d., prof., S. G'ulomov (O'z.R. Fanlar Akademiyasi)
2. DSc., prof., Sh. I. Mustafakulov
3. DSc., Mark Rozenbaum (AQSH)
4. PhD., I. Bobojonov (IAMO, Germaniya)
5. PhD., N. Djanibekov (IAMO, Germaniya)
6. PhD., K. Akramov (IFPRI, AQSH)
7. PhD., N. Yusupov (Woosong University, J.Koreya)
8. DSc., D. Xosilova (University of Wyoming, AQSH)
9. I.f.d., prof., B. Salimov (TDIU)
10. I.f.d., prof., K. Axmedjanov (KIUT)
11. I.f.d., prof., N. Maxmudov (TDIU)
12. PhD., Sh. Aktamov (Singapur universiteti)
13. I.f.d., prof., U. Gafurov (TDIU)
14. I.f.d., prof., X. Qurbonov (TDIU)
15. F.f.n., dotsent D. Xodjayeva (QDPI)
16. I.f.n., dotsent, N. Urmonov (TDIU)
17. F.f.d., prof., Sh. Shaxobidinova (ADU)
18. F.f.d., prof., M. Umarxodjayev (ADU)
19. I.f.n., dotsent, J. Qambarov (FarPI)
20. PhD, dotsent, D. Rustamov (ADU)
21. I.f.n., dotsent, A. Islamov (Qo'qon universiteti)
22. PhD., M.Najmiddinov (Qo'qon universiteti)

Qo'qon universiteti xabarnomasi

("Вестник Кокандского университета – Kokand University Herald") ilmiy-elektron jurnali Qo'qon universiteti Kengashining qaroriga asosan tashkil etilib, 2020-yil 10- oktabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №1138 raqami bilan ro'yxatidan o'tkazilgan, shuningdek davlatlararo standartlar talabi asosida O'zbekiston Milliy kutubxonasidan jurnal uchun 2181-1695 ISSN-raqami olingan.

© "Kokand University" – 2022

Tahririyat manzili:

150100, Farg'ona viloyati, Qo'qon shahri, Turkiston ko'chasi, 28 a-uy, 1-xonadon

Mundarija:/Outline:

Iqtisodiyot / Economy			
1.	I. Foziljonov	Modern methods for forecasting cash flows	3-6
2.	D. Nuritdinova	Management of processes of implementation of state interactive services through information technologies	7-9
3.	Tsoy Marina.	The role of gender equality in poverty reduction and decent job creation - world experience and practice of Uzbekistan	10-13
4.	B. Turanboyev B. Rajabboyev	Puzzles involving the stock market, inflation and the predictability of stock market returns	14-17
5.	A. Bakirbekova	К вопросу об управлении человеческими ресурсами в международных компаниях	18-25
6.	J. Kambarov	Yangi sanoat inqilobini risk boshqaruviga ta'siri masalalari	26-29
7.	F. Mulyadinov	Sanoat korxonalari va biznes faoliyatida integratsion axborot tizimlari	30-35
8.	M. Diyarova	Qurilish sohasida kichik biznes sub'yektlarining innovasion faoliyati va uni tashkil etishning asosiy tamoyillari	36-39
9.	R. Toxirov	Tadbirkorlik subyektlari samaradorligini baholashning uslubiy yondashuvlari	40-43
10.	M. Boltayeva, A. Suyunov	Mamlakat iqtisodiyotida turizmni rivojlantirishning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati	44-46
11.	O. Ahmadjonov	O'zbekistonda islomiy moliya tizimini qo'llash istiqbollari	47-51
12.	M. Tojiyeva	Biznesni rivojlantirish samaradorligi hamda uni baxolashning uslubiy yondashuvlari	52-58
Pedagogika / Pedagogy			
13.	K. Kaziyev, Sh. Bisenova, F. Khamidullayev	Reflection as a quality for effective professional activities and self-development	59-63
14.	G. Umirova	Iqtisodiyotimizni rivojlantirishda innovatsiyalarning tutgan o'rni va roli	64-66
15.	F. Berdibekova	Akmeologik yondashuv asosida o'qituvchilarning kasbiy mahoratini rivojlantirish	67-70
16.	M. Salayeva M. Djumabaeva	Bo'lajak pedagoglarni kasbiy tayyorlash jarayonida kreativ faoliyatini rivojlantirish	71-74
17.	B. Ergasheva	Kompetensiyaviy yondashuv asosida bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash texnologiyasi pedagogik muammo sifatida	75-77
18.	M. Baqoyeva	Maktabgacha katta yoshdagi tarbiyalanuvchilarda bilishga qiziqishni rivojlantirish texnologiyasi	78-81
19.	L. Axmadaliyev	Qayyumiy" asaridagi №3-16-fiqralarning tazkira qo'lyozma va nashri o'rtasidagi matnii-qiyosiy tadqiqi	82-88
20.	S. Muxabbat	O'zbek pedagogikasi tarixini davrlashtirishning nazariy asoslarini takomillashtirish tarixiy-pedagogik zarurat sifatida	89-92
21.	A. Tangriyev	Yosh dzyudochilarda tezkor-kuch qobiliyatining samaradorligini oshirish	93-95
Fizika / Physics			
22.	G. Nafasova	Bo'lajak fizika o'qituvchilarida mantiqiy kompetentligini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	96-97
23.	G'. Nafasov D. Abduraimov	Transversal izotrop jism uchun ikki o'lchovli termoelastik bog'liq masalani sonli modellashtirish va uning dasturiy ta'minoti	98-103
Lingvistika / Linguistics			
24.	M. Xolova O. Lolayeva	Lingvistikada orfografik tamoyillar va tahlillar	104-106



YOSH DZYUDochILARDA TEZKOR-KUCH QOBILIYATINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Tangriyev Alisher Jumanazarovich

O'zDJTSU, Ko'pkurash sport turlari fakulteti decani,
pedagogika bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent,
alishertangriyev2021@gmail.com

MAQOLA HAQIDA	ANNOTATSIYA
<p>Qabul qilindi: 24-dekabr 2022-yil Tasdiqlandi: 26-dekabr 2022-yil Jurnal soni: 5 Maqola raqami: 21 DOI: https://doi.org/10.54613/ku.v5i5.226</p>	<p>Mazkur tadqiqot ishimizda o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanib kelayotgan yosh dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyati samaradorligini oshirish va rivojlangalik darajalari mahsus tanlab olingan mashqlar orqali aniqlash jarayonlari amalga oshiriladi.</p>
<p>KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА/ KEYWORDS</p>	
<p>Tezkor-kuch, jismoniy yuklama, jismoniy sifat, mashq, mashg'ulot, jismoniy ko'rsatkich.</p>	

Kirish. Sportning dzyudo turi bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablari murabbiylarining ish faoliyati davomida harakatni o'zlashtirish jarayonini o'rgatish hamda nazorat qilish, balki mashg'ulot muobaynida noan'anaviy vositalaridan samarali foydalanish imkoniyatini beradigan alohida shakldagi ko'rsatmalar uslubini amaliy va nazariy jihatdan qo'llash masalalari, yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlarining shakllanishiga kengroq hissa qo'shuvchi vositalardan foydalanish jarayonlari ochiq qolmoqda. Ko'rib chiqilayotgan ishlar o'z mohiyati jihatidan turlicha malakaga ega bo'lgan sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda mashg'ulot vositalarini to'g'ri qo'llash hamda alohida yondostiruvchi-rivojlantiruvchi mashqlarni tasniflash va tanlashga yo'naltirilgan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilyotganligi dzyudo sport turida ham jahon sport arenalarda raqobatning keskinlashishi jadal suratlarida aks etayotganligi sababli yosh dzyudochilarni musobaqalarga tayyorlash hamda ulardagi jismoniy sifat ko'rsatkichlari samaradorligini oshirishning yangi yo'llarini izlab topishimiz zarur omil hisoblanadi. Yosh dzyudochilar tayyorgarligi davrlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni (vositalarni) qo'llagan holda bajartirish maqsadga muvofiqdir.

Yuqoridagilarni umimlashtirgan holda, hozirgi kunda barqaror harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi va tezkor-kuch qobiliyatini takomillashtiruvchi mashqlarning murakkab turlarini o'zlashtirishga imkoniyat beradigan samarali o'qitish uslublari, noan'anaviy mashg'ulot vositalari va nazorat shakllarini o'zida mujassamlashtirgan o'quv dasturlari ishlab chiqilmagan va ilmiy jihatdan asoslanmaganligi aniqlandi. Yuqoridagilarni inobatda olgan holda malakali sportchilarni tayyorlash ko'p tomonlamali va uzoq vaqt davom etadigan jarayon hisoblanadi. Tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali boshqarish, optimallashtirish, tashkil etish hamda o'zgartirish katta hajmda turli xildagi axborotdan foydalanishga asoslanadi. Mazkur masalalar o'z navbatida tegishli qarorlarni qabul qilishni taqozo etadi. Bu jarayonlar yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatini yaxshilanishiga xizmat qiladi. Sifat darajasi dzyudo sport turi bilan mashg'ulotlar olib borayotgan sportchilarda muhim ahamiyat kasb etishi ham dolzarb masalalardan biri hisoblanadi [1,2,3,4].

Tadqiqotning maqsadi: Yosh dzyudochilarning tezkor-kuch darajalari ko'rsatkichlarini tadqiq qilish.

Tadqiqotning vazifalari: Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik davomida tezkor-kuch sifat darajalarini aniqlash.

Tadqiqotning ob'ekti: Yosh dzyudochilarning mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqotning predmeti: Yosh dzyudochilarning umum jismoniy tayyorgarligi dinamikasini tadqiq qilish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matematik-statistik tahlil.

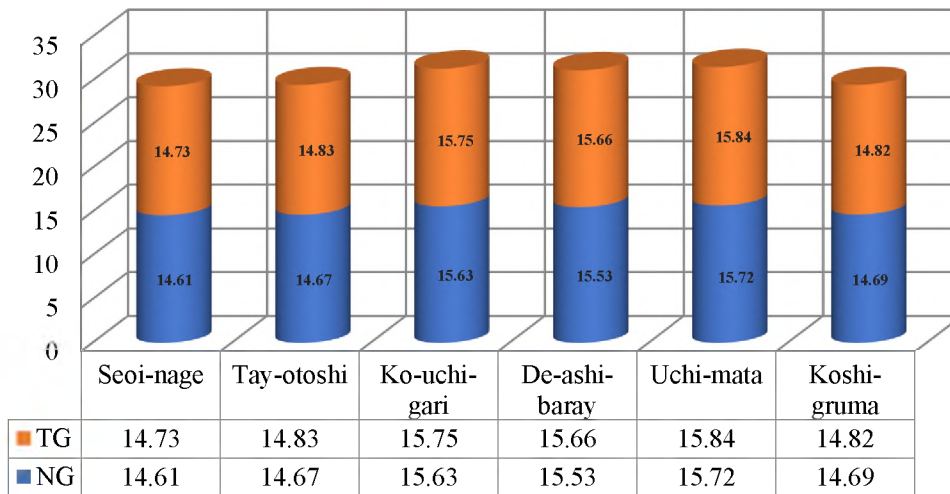
Tadqiqotni tashkillashtirish: Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonlari davomida o'tkazildi. Tajribalarimizda o'quv mashg'ulot guruhi shug'ullanuvchi yosh dzyudochilar ishtirok etishdi (n=88).

Tadqiqot natijalari. Ushbu tadqiqot ishimizda yosh dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyati qay darajada shakllanib kelayotganligi va mazkur sifat samaradorligini tadqiq etish uchun maxsus nazorat sinov amaliyotlari joriy etildi. Tadqiqot davomida tajriba guruhlarini sinaluvchilarning tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlarini tavsiflovchi mashqlar bo'yicha natijalari nazorat guruhlaridagiga nisbatan ikki martadan ko'proq o'sganligi aniqlandi (mos ravishda, 13,14% ga va 6,22% ga o'sgan).

Dastlabki tadqiqotdan avval olingan natijalarga ko'ra Seoi-nage nazorat sinov mashqi orqali olingan natijalar yosh dzyudochilarning 14,61 ni tashkil etgan bo'lsa tajriba guruhi ishtirokchilarida esa bu natijalar 14,73 ga teng ekanligi aniqlandi. Ko'rib turganimizdek ushbu mashq davomida nazorat va tajriba guruhi dzyudochilarning qayd etgan natijalari orasidagi farq deyarli katta emasligi aniqlandi. Navbatdagi nazorat sinov amaliyot jarayoni Tay-otoshi nomli nazorat sinov mashqi orqali amalga oshirildi. Bu vosita yordamida qayd etilgan natijalar tajriba guruhida 14,83 ni nazorat guruhida 14,67 ni tashkil etdi va bu natijalar tadqiqotdan oldin qayd etildi (1-jadvalga qarang).

Tajriba guruhida tezkor-kuch ko'rsatkichlar bo'yicha pedagogik tajriba davomida o'sishlar uchun hisoblangan Styudent kritik qiymatlari ham nazorat guruhlaridagiga nisbatan yaxshilanganligi kuzatildi. Nazorat guruhi Styudent taqsimoti qiymatlari $t=1,96$ va $t=1,98$ oraliqida (ular uchun o'zgarishlar statistik ishonchsiz, ya'ni $r>0,05$) o'zgargan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich $t=4,21$ va $t=4,66$ oraliqida o'zgariganligi hamda ularga mos ravishda hamma mashqlar bo'yicha statistik ishonchli ($r<0,001$) o'sish sodir bo'lganligi aniqlandi (1-rasmga qarang).

Tadqiqotdan oldin



Izoh: NG-nazorat guruhi, TG-Tajriba guruhi.

1-rasm

Yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifati samaradorligini aniqlash diagrammasi (Tadqiqotdan oldin)

Muhokama. Tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanganlik darajalarini aniqlovchi keyingi nazorat mashqimiz Ko-uchi-gari deb nomlanib ushbu harakat orqali qayd etilgan natijalar quidagicha bo'ldi: tajriba guruhida 15,75, nazorat guruhida esa 15,63. Olingan ikkala natijalar orasidagi farq 0,12 ni tashkil qildi. Mazkur ko'rsatkichlar tadqiqotdan avval olingan nazorat sinovida kuzatildi. Nazorat va tajriba guruhlari yosh dzyudochi sinaluvchilarining jismoniy va texnik-taktik ko'rsatkichlarining pedagogik tajriba davomida o'zgarishlari va belgilangan erkinlik darajasi uchun nazariy hisoblangan Student kritik qiymatlari hamda ularni jadvaldagi mos qiymatlari bilan solishtirish natijalari keltirilgan. Ular asosida o'sishlarning statistik ishonchligi baholarida ham tajriba guruhi ko'rsatkichlari nazorat guruxidan ustunligi yaqqol kuzatildi.

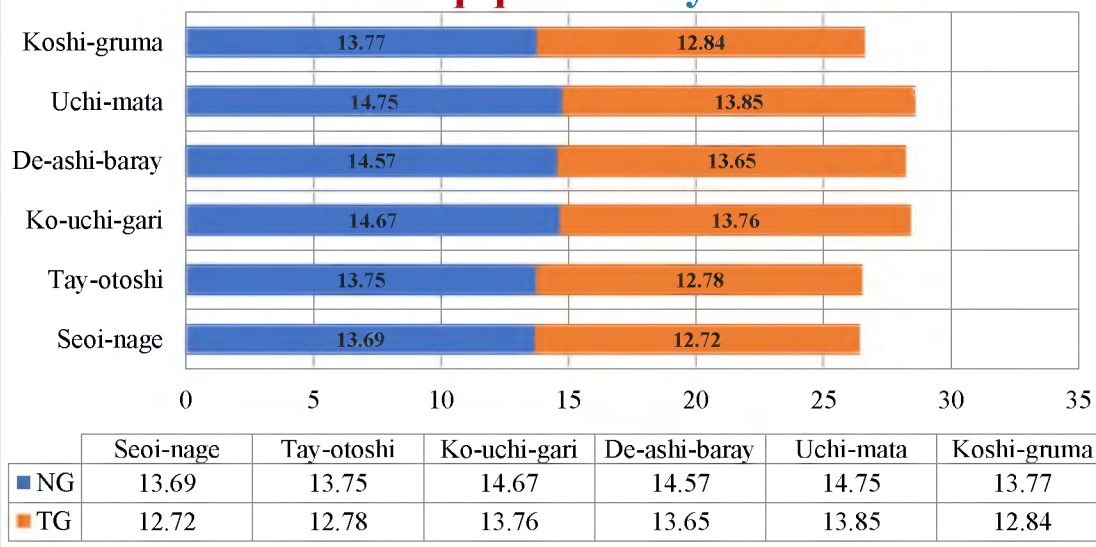
Yosh dzyudochilarning tezkor-kuch samaradorligini oshirishda tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan: seoi-nage, tay-otoshi, ko-uchi-gari, de-ashi-baray, uchi-mata va koshi-guruma texnik usullarini sinaluvchilar tomonidan bajarilishini tadqiqot davomida sinovdan

o'tkazib va ular asosida sportchilarning tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlari baholangan.

Tezkor-kuch sifat darajalari yosh dzyudochilarning tayyorgarlik davomida qay darajada samarali shakillanib kelayotganligini aniqlash uchun o'tkazilgan tadqiqot ishimiz muobaynida amalga oshirgan tadqiqot ishimizdan so'ng ham avvalgi tanlab olgan nazorat sinov vositalaridan foydalangan holda sinov jarayonini tashkillashtirdik. Olingan natijalarga ko'ra De-ashi-baray nazorat sinov mashqimizda nazorat guruhi sinaluvchilari qayd etilgan natijalar 14,57 ni tashkil etgan bo'lsa tajriba guruhi sinaluvchilari 13,65 lik ko'rsatkichlarni tashkil etishdi. O'rtadagi farq 0,92 ga teng bo'ldi (2-rasmga qarang).

Koshi-gruma nazorat sinov amaliyoti orqali aniqlangan natijalar ham bir biridan farq qilib nazorat guruhi sinaluvchilarida 13,77 ni, tajriba guruhi sinaluvchilarida esa 12,84 ni tashkil qildi. Natijalar orasidagi farq 0,93 ni qayd etib De-ashi-baray nazorat sinov mashqida ko'rsatilgan farq bilan deyarli bir hil ekanligi aniqlandi (2-rasmga qarang).

Tadqiqotdan keyin



Izoh: NG-nazorat guruhi, TG-Tajriba guruhi.

2-rasm

Yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifati samaradorligini aniqlash diagrammasi (Tadqiqotdan keyin)

Tajriba boshidagi natijalar o'rtacha arifmetik qiymati (X) ayirmasini tajriba boshidagi natijalar qiymatiga nisbatan (%) nisbiy o'zgarish dinamikasi keltirilgan. "Koshi-guruma" texnik usulini tajriba guruhida boshidagi ko'rsatkichga qaraganda 13,3% yaxshilangan, nazorat guruhi esa 6,2% ga yaxshilangan; "Uchi-mata" usuli tajriba guruhida 12,5% ga yaxshilangan, nazorat guruhida 6,1% ga o'zgargan; "De-ashi-baray" texnik usulida tajriba guruhida bo'lsa 12,8% ga, nazorat guruhida esa 6,1% ga o'zgargan; "Ko-uchi-gari" usulini bajarishda tajriba guruhi 12,6% ga o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida esa 6,1% ga yaxshilangan; "Tay-otoshi" usulini tajriba guruhida 13,8% ga o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida esa 6,2% ga yaxshilangan; "Seoi-nagi" texnik usulini bajarishda tajriba guruhida 13,6% ga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida esa 6,3% ga yaxshilangan. Ko'rinib turibdiki tajriba guruhida o'sish dinamikasi o'rtacha 13,1% o'sganligini ko'rishimiz mumkin, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 6,2% ni tashkil etdi [5,6].

Shunday qilib, ushbu tavsiyalarga amal qilib borish, tezkor-kuch tayyorgarligini mashqlantirish ta'sirining tizimli samarasi ta'minlanishi mumkin. Aynan shuning uchun pedagogik tajriba olib borish paytida tezkor-kuch xususiyatidagi aylanma mashg'ulotda yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining yana yuqori o'sishini ta'minlovchi kuzatishlar taklif qilindi va amalga oshirildi. Ushbu kuzatishlar mohiyati shundan iborat bo'ldiki, 20 soniyali ish rejimiga o'tilganda (faqat so'nggi to'rtta mashg'ulotlarda) mushak qisqarishi tezligini ta'minlaydigan jismoniy sifatlar va funksiyalarni maqsadli rivojlantirish mumkin bo'lishi lozim.

O'tkazilgan tadqiqot jarayonimiz davomida aniqlanishicha har bir yosh dzyudochilarda funksional tayyorgarlik darajasi o'zining chegaralariga ega ekanligi va shularni hisobga olgan holda tayyorgarlikning ancha yuqori darajadan start olib, barcha tekshirilayotgan ko'rsatkichlar kompleks bo'yicha yuqori natijalarga

erishishlari mumkinligi qayd etildi. Texnik harakatlarni bajarishda tezkor-kuch qobiliyati samaradorligini oshirish uchun tavsiya etilgan metodika o'quv-mashg'ulot jarayonlarida va musobaqa sharoitida texnik usullardan foydalanish tezligini oshirishga imkon yaratadi.

Xulosa. Yosh dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyati samaradorligini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tadqiqot ishimiz yuzasidan qilingan adabiyotlar tahlili shularni ko'rsatdi: Soha mutaxassislarining fikrlariga ko'ra tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlari barqaror rivojlantirish dinamik muvozanat hisoblanadi; yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishni boshlang'ich tayyorlov bosqichidayoq boshlash kerak; tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiradigan an'anaviy vosita va usullarni tadbiiq etish; yosh dzyudochilarga boshlang'ich tayyorlov bosqichidayoq barcha jismoniy sifat darajalarini uyg'unligiga etibor berish lozim. Shuni ham takidlab o'tish lozimki yosh dzyudochilarning jismoniy holari sifat darajalarini yaxshilashga ham o'z tasirini ko'rsatadi. Tayyorgarlik davrida dzyudochilarning psixologik holatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Tezkor-kuch qobiliyati darajalarining rivojlanganligi dzyudochilarning musobaqa faoliyati davrlarida juda muhim ahamiyat kasb etadi. Aniqlangan ma'lumotlarga ko'ra yosh dzyudochilarning tezkor-kuch ko'rsatkichlarini barqarorlashtirish yuzasidan kerakli tavsiya va ko'rsatmalar ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayonlariga tadbiiq etildi. Tadqiqot natijalarini yakunlashda shuni ta'kidlash lozimki, yosh dzyudochilarning mashg'ulot yuklamalarini maqbullashtirish, tayyorgarlik davrlarida tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlarini rivojlanish darajasini aks ettiruvchi vositalar o'sish sur'atlari ko'rsatkichlarda sezilarli darajada oshirish yosh dzyudochilarning texnik mahorat darajasini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018 yil 21 sentabr, Xalq so'zi gazetasi.
2. Mirziyoev Sh.M. PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezident Qarori. 2017 yil 3 iyun. [http // Lex.uz](http://Lex.uz).
3. Mirziyoev Sh.M. PQ-2821-son "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2020 yil Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishga tayyorlash to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori. 2017 yil 9 mart. [http // Lex.uz](http://Lex.uz).
4. Abdullaev A., Xankeldiev Sh., Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI. 2005-232 s.
5. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. - Т 2004. 51с.
6. Ахметов Р.В., Развитие силовых и скоростно-силовых качеств у борцов греко-римского стиля, Среднетерешанск, 2016, 43 с.
7. Бажаев А.З., Лукьяненко В.Л., Ханев В.В., Развитие силовых возможностей человека как базовая для реализации координационных способностей / Теория и практика ф.к.-2007-№ 6-С.52-54
8. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности// Педагогик таълим.-Тошкент, 2008. - №3. - С.125-130.
9. Безин Е.Е. Скоростные способности спортсменов и методика их развития/ Здоровье - сберегающ. технологии физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях. Междунар. научн. конф. — Белгород; Харьков. 2008.— С.11-13.
10. Каражанов Б.К., Сариев К.С., Шиян В.В., Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность // Теория и практика физической культуры.-Москва, 2001. №-8- 22-23. – С. 125-237.

**QO'QON UNIVERSITETI
XABARNOMASI**

**KOKAND UNIVERSITY
HERALD**

**ВЕСТНИК КОКАНДСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

5 / 2022

ISBN: 2181-1695

Bosishga ruxsat etildi 2022-yil 28-dekabr.
Qog'oz bichimi 60x84 1/8 «Libre Franklin, Montserrat»
garniturasida. Shartli bosma tabog'i 8. Adadi 20 nusxa.
Buyurtma rakami № . Baxosi shartnoma asosida.
"Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi"

bosmaxonasida
chop etildi.

