

## VOLEYBOL VOSITALARI YORDAMIDA BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

**Xudayberganov Otabek Erkinovich**

Urganch davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida katta o‘qituvchisi, p.f.b.f.d. (pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori) (PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7029204>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada voleybol vositalari yordamida talabalarning jismoniy sifatlarini variativ tizimi asosida takomillashtirish mexanizmi V blokdan iborat. Bloklarda talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar, ularni qo‘llash uslubiyati, vazifalari, ta‘sir yo‘nalishi hamda nomoyon bo‘lish shakllari yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlari:** mexanizm, model, tezkor harakatlar, takroriy mashq usuli, bazaviy chidamkorlik, dinamik va statik yo‘nalishlari, voleybol, jismoniy sifatlar.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ

**Аннотация.** В данной статье механизм совершенствования физических качеств студентов с использованием волейбольных снарядов на основе вариативной системы состоит из блока V. Блоки охватывают упражнения, развивающие физические качества студентов, их применение, методы, задачи, области воздействия и формы проявления.

**Ключевые слова:** механизм, модель, быстрые движения, повторный метод тренировки, базовая выносливость, динамическая и статическая направленность, вoleybol, физические качества.

## IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS USING VOLLEYBALL EQUIPMENT

**Abstract.** In this article, the mechanism of improving the physical qualities of students using volleyball tools on the basis of a variable system consists of five blocks. The blocks cover exercises that develop students' physical qualities, their methods of use application, aims, tendency of influence and forms of manifestation.

**Keywords:** mechanism, model, rapid movements, repeated training method, basic endurance, dynamic and static directions, volleyball, physical qualities.

### KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** Dunyoning turli davlatlarida jismoniy tarbiya mutaxassislarini oliy ta‘lim muassasalari tizimida tayyorlashda ta‘lim jarayonini nazariy va uslubiy-texnologik ta‘minlash yo‘llarini aniqlash bilan bog‘liq bo‘lgan umumiy vazifalarni hal etishga harakat qilinmoqda. Jismoniy tarbiya ta‘lim tizimiga raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash bo‘yicha samarali innovatsion o‘quv dastur va texnologiyalarni yaratish zaruratini belgilab beradi.

Respublikamizda ta‘lim tizimi sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo‘nalishlar sifatida belgilab berilgan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi. PF – 5924-son Farmonida sport ta‘limi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibini, xususan oliy ma‘lumotli xodimlar

sonini bosqichma-bosqich oshirish vazifalari belgilangan. Ushbu vazifalarning amalga oshirilishi pedagogika oliy ta'lim muassasalarida kasbiy tayyorlash jarayonini takomillashtirish, bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarida sport ixtisosligi vositalari orqali kasbiy tayyorgarlikni samarali shakllantirishning ilmiy asoslangan yo'llarini izlab topishni talab qiladi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining jismoniy sifatlarini egallashi ularda kasb bo'yicha real jismoniy tarbiya va sport faoliyati sharoitlarida amaliyotga yo'naltirilgan vazifalarni unumli hal etishga tayyorlikni namoyon qiladi.

## TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

### Mavzuning maqsad va vazifalari.

Voleybol vositalari yordamida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining jismoniy sifatlarini shakllantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarining jismoniy sifatlarining shakllanish uchun voleybol sport turiga xos vosita va usullarni o'rgatishga qaratilgan yangi variativ tizimni ishlab chiqish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar, ularni qo'llash uslubiyati, vazifalari, ta'sir yo'nalishi hamda nomoyon bo'lish shakllari, bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarining voleybol mashg'ulotlarida o'zgaruvchan harakat yo'nalishlarini inobatga olgan holda mushaklarning kuchlanishi va unda qisqa muddat ichida mexanik faollikni oshirishga qaratilgan murakkab reaksiyani tarbiyalash uchun tezkorlik modelini ishlab chiqish. Talabalarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun dam olish oraliqlarini rejalashtirishda organizmning to'liq tiklanish imkoniyatidan kelib chiqib dinamik va statik faoliyatda voleybol texnik usullariga o'xshash bo'lgan vositalarni izotonik va yon beruvchi tartibda (tashqi qarshilikni chegara darajasigacha oshirish) qo'llash hisobiga harakat sifatlarini shakllantirish (1-jadval);

*1-jadval*

### VOLEYBOL VOSITALARI YORDAMIDA TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI VARIATIV TIZIM ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH MEXANIZMI

MASHQLAR	USLUBIYATI	VAZIFALARI	TA'SIR YO'NALISHI	NOMOYON BO'LISH SHAKLLARI
<b>I BLOK. TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH MODELII</b>				
1.Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan harakat yo'nalishlarini tez o'zgartirib yugurishlar. 2.Yonlamacha turgan holda qisqa masofalarga (5,10,15 metr) tez yugurishlar. 3. Oldinga va orqaga signal bo'yicha qisqa masofalarga tez yugurishlar. 4.Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar. 5.Turli ishora va vaziyatni faxmlash tezligi ( jamoadosh yoki bir necha harakatlarning ishorasi, o'yin vaziyatini o'rgatish va uni baholash. Raqib o'yinchisining joylashishi va hokazo). Ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish. 6. Turli harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi.	1.Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur. 2. Oraliq uslubi. Bu usul asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.	1.Oddiy va murakkab reaksiyalarni rivojlantirish. 2.Tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik – kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.	1.Retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi. 2.Qo'zg'alishni markaziy asab tolasiga uzatish. 3.Qo'zg'alishni asab yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi. 4.Signalning markaziy asab tolasidan mushakka o'tkazilishi. 5.Mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.	1.To'pni ko'rish. 2.To'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash. 3.Bajariladigan amal rejasini tanlash. 4.Bu rejani ro'yobga chiqara boshlash.

Активация Windows  
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Tezkorlikni rivojlantirish modeliga oddiy va murakkab reaksiyalarni rivojlantirish. Tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik – kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash, mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi. Tezkorlik sifatini rivojlantirish orqali to'pni ko'rish, to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baxolash, bajariladigan amal rejasini tanlash, bu rejani ro'yobga chiqarish orqali ko'rish va baxolash shakllari nomoyon bo'lgan.

II BLOK. KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH MODELI				
1.Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini engib (yoki gantellar bilan) bukib yozish mashqlari 2.Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itishda asosiy et'ibor qo'l harakatlariga qaratiladi. 3.Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib – yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari. 4.Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish. 5.Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatlari mashqlari. 6.Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib - turish mashqlari. 7.Shtangani elkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida. 8.Arg'amchi bilan sakrashlar. 9.Joydan va yugirib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish. 10.Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar. 11.To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar. 12.Chuqurlikka sakrashlar.	1.Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur. 2.Oraliq uslubi. Bu usul asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Dam olish oraliqi odatda katta bo'lmaydi.	1.Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) engishni chegarada darajasida ko'p marotaba takrorlash. 2.Tashqi qarshilikni chegarada darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda). 3.Qarshiliklarni chegarada darajadagi tezlik bilan engish. 4.Maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish	1.Mushaklar hajmini maromida rivojlantirish uchun. 2.Mushaklar hajmini keskin ko'paytirish uchun.	1.O'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik). 2.O'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik). 3.Uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Kuch sifatini rivojlantirish modelidagi chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) engishni chegarada darajasida ko'p marotaba takrorlash, tashqi qarshilikni chegarada darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda), qarshiliklarni chegarada darajadagi tezlik bilan engish, maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish vazifalari amalda qo'llanilishi natijasida mushaklar xajmini maromida rivojlantirish, mushaklar hajmini keskin ko'paytirishga ta'sir ko'rsatadi. Nomoyon bo'lishi quyidagicha: o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik), o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik), uzayish (yon beruvchi pliometrik) kabi shakllari takomillashib boradi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirish modelidagi chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma – gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab yo'naltirish kabi

vazifalarini amalda qo'llash natijasida, asab, mushak, harakat muvofiqligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Chaqqonlik faqat sharoitning kutilmagan va og'irlashgan vaziyatlarda, insondan bunday vaziyatlarda tez, aniq harakat kutilayotgan, to'satdan va oldindan aytib bo'lmaydigan hollarda nomoyon bo'ladi.

III BLOK. CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISH MODELI				
1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga o'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng. 2. Turgan joydan va yugirib kelib 180, 200, 380 ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish. 3. Turli bug'imlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar. 4. Gimnastika ko'priksidan deqsini havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar. 5. To'siqlar osha estafetalar. 6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin – asta ko'paytirib boniladi.	1. Shug'ullanuvchilarning harakat tajribasini harakat koordinatsiyasi shakllarini yangi shakllar bilan to'ldirib borish. 2. Odatiy harakatlarni bajarishda g'ayrioddiylik omillarini kiritish. 3. Harakatning ma'lum parametrlariga qat'iy me'yorlangan o'zgarishlarni kiritish. 4. Harakat amalini bajarishni usulini o'zgartirish. 5. Odatiy harakatlarni g'ayrioddiy uyg'unlikda bajarish yo'li bilan yangi koordinatsion talablarni kiritish. 6. Harakatlar koordinatsionining odatiy shakllarini o'zgartirishga majburlovchi tashqi sharoitlarning o'zgarishi. 7. Unimsiz mushak kuchlanishini engib olish. 8. Belgilangan sharoitlarda amallarni takrorlash mashqlari.	1. Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma – gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomilashtrish muhim ahamiyatga ega.	1. Asab muvofiqliligi. 2. Mushak muvofiqliligi. 3. Harakat muvofiqliligi.	1. Chaqqonlik faqat sharoitning kutilmagan va og'irlashgan vaziyatlarda, insonda bunday vaziyatlarda tez, aniq harakat kutilayotgan, to'satdan va oldindan aytib bo'lmaydigan hollarda namoyon bo'ladi.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish kabi usullarini qo'llash orqali maxsus chidamlilik sifati rivojlanadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish, kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish, shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish, nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini ta'minlashda nomoyon bo'ladi.

### MUHOKAMA

Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish modeliga egiluvchanlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan tayanch-harakat apparati ruxsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish, egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo'yicha) talablariga mos kelish, inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi, kasallik, lat eyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash kabi vazifalar qo'yiladi. Talabalarda egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llanilgan vosita va usullar dinamik va statik holatlarga ijobiy

ta'sir ko'rsatadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik. Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga nomoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar – og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda nomoyon bo'ladi.

IV BLOK. MAXSUS CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISH MODELII				
<p>1.15-20 soniya davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5- seriyalarda 1-1,5 daqiqa davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.</p> <p>2.Pastki turish holatidan 1-1,5 daqiqa davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar.</p> <p>3-4- seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.</p> <p>3.Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'imbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan bajarish.</p> <p>4.Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.</p> <p>5.Turli yo'nalish va masofalarga "mokisimon yuginishlar".</p> <p>6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibida o'quv o'yinlari.</p>	<p>1.Bazaviy chidamkorlikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yuginish.</p> <p>2.Maxsus chidamkorlikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.</p>	<p>Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak.</p> <p>1.Fosfokreatin mexanizimining funksional imkoniyatlarini oshirish.</p> <p>2.Glikolitik mexanizimni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.</p>	<p>1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.</p> <p>2.Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin – asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 va 2- takrorlash oralig'ida 5-8 daqiqa, 2 va 3- sida 3-4 daqiqa, 3 va 4- sida esa 2-3 daqiqa.</p> <p>3.Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolmasligi lozim.</p> <p>4.Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 daqiqa bo'lishi kerak.</p>	<p>1.Kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish.</p> <p>2.Shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish.</p> <p>3.Nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini ta'minlash.</p>

V BLOK. MAXSUS EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH MODELII				
<p>1.Sherikning qarshiligini engib bajariladigan cho'zilish mashqlari.</p> <p>2.Gimnastika halqalarida tebranish va aylanma harakatlar.</p> <p>3.Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini engib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.</p> <p>4.Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).</p> <p>5. Buyum ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tanb qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlarni holati almashtirib turiladi.</p>	<p>1.Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli takrorlash ya'ni mashqlarni bajariladi va dam olib, yana bajariladi. Shu holatni ma'lum oralig'ida takrorlash ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun xizmat qiladi. Bu usulning turli variantlari bor: dinamik mashqlarni takrorlash usuli va statik mashqlarni qaytarish usuli.</p> <p>2.Egiluvchanlikni rivojlantirishning aralash usuli. Ulardan biri sust mushak cho'zilishining dastlabki usuli bo'lib, faol statik kuchlanishni kamaytiradi (bo'shashtirish) va keyinchalik cho'zadi.</p>	<p>1. Egiluvchanlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan tayanch-harakat apparati ruxsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish.</p> <p>2.Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo'yicha) talablariga mos kelish.</p> <p>3.Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi.</p> <p>4.Kasallik, lat eyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.</p>	<p>1.Dinamik.</p> <p>2.Statik.</p>	<p>1.Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik. Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga nomoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar – og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda nomoyon bo'ladi.</p>

## XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida jismoniy sifatlarini shakllantirish masalalariga alohida ahamiyat berilgan: ular mazmun

minimumi darajasida ham, ularning tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan talablar darajasida ham alohida blokka ajratilgan. Voleybol vositalari yordamida bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarining jismoniy sifatlarini shakllantirish uslubiyatini sinovdan o‘tkazish natijasida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarning jismoniy sifatlarini shakllanganlik darajasida ijobiy o‘zgarishlar aniqlangan. Shuningdek, ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligi nazariy jihatdan asoslangan va amalda tasdiqlandi.

## REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармони.
2. Алексеенко О.И., Даниленко Т. В., Кирий Е. В. Проблемы обучения и воспитания студентов в современном вузе. // Современное педагогическое образование. №3. - 2018.
3. Андреева С.Н., Люлина Н. В. Основная цель физического воспитания студентов высших учебных заведений. //Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: Проблемы и перспективы развития. Материалы VII Международной электронной научно-практической конференции. Красноярск. -2017.
4. Белых С.И. Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в личносно ориентированной системе физического воспитания. - Донецк, 2020.
5. Худайбердиева Н.А. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини бошқаришда инновацион фаолиятни ривожлантириш механизмини яратиш. –Т: Илмий техника ахбороти – пресс нашриёти, 2018.