

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР  
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:  
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари  
2020 йил 6 май**

**Бухоро - 2020**

75.5(5Ў)

А 79

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadridin Salim Buxoriy" Durdoni nashriyoti, 2020. - 556 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- 1 О.Х.Ҳамидов БухДУ ректори, раис
- 2 О.С.Қаҳҳоров БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
- 3 Ў.У.Рашидов БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо
- 4 Б.Б.Маъмуров Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 5 Р.С.Шукуров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
- 7 Х.А.Ботиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо
- 8 Р.Х.Қадиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо
- 9 Я.З.Файзиев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо
- 10 А.Э.Сагторов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, PhD, аъзо
- 11 Х.Н.Ҳакимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, PhD, аъзо

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, **2020 йил 6 май кун “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар”** мавзусида **Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман** ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли қизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим мауассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6

инобатга олишни талаб қилади. Шунингдек, соғлом турмуш тарзи тарғиботи жараёнининг халқчиллиги, унинг демократлашуви муҳим аҳамият касб этади.

**Хулосалар.** Тадқиқотлар жараёнида қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашда маҳалла фаолиятининг амалий аҳволини илмий ўрганиш мазкур тизим иш фаолиятида куйидагиларга эътибор қаратиш лозимлигини кўрсатди:

- қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашни маҳалла тизими фаолиятининг устувор йўналиши қилиб белгилаш;
- соғлом турмуш тарзи тамойиллари асосида қизларни оилага тайёрлаш;
- соғлом турмуш тарзи асосида қизларни оилага тайёрлаш бўйича маҳаллада махсус дастурлар, режалар, уни амалга ошириш бўйича махсус инфратузилмалар, мутахассислар билан таъминлашга эътибор қаратиш;
- маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш бўйича мутасаддиларни махсус билимлар билан қуроллантириш ва адабиётлар билан таъминлаш;
- маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнини мунтазамлилик, давомийлик ва изчиллик асосида ташкил қилиш;
- қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнини махсус механизм асосида ташкил қилиш.

#### **Адабиётлар**

1. Абдурахимова Ф.Ю. Ёшлар маънавий маданиятини шакллантиришда хотин-қизлар кўмиталарининг вазифалари // Давлат, жамият, оила ва ёшлар тарбияси муаммолари. Республика конференцияси материаллари. – Тошкент: Ўзбекистон, 1997, 66-69 бетлар.
2. Абдурахимова Ф.Ю. Хотин-қизларнинг ижтимоий-иқтисодий ва маънавий соҳаларда фаоллигини оширишда хотин-қизлар кўмитасининг ўрни ва вазифалари // Ўзбекистон хотин-қизлари: кеча ва бугун. Илмий-амалий конференция. Маърузалар тўплами. -Тошкент, 2005, 54-58 бетлар.
3. Мусурмонова О., Шарипова Д., Абдурахимова Ф.Ю., Тўйчиева Г., Рискулова К. “Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш” ўқув курси дастури. -Тошкент: Ўзбекистон, 2006, -32 бет.

#### **УДК.636.933.03**

### **ҚОРАКЎЛЧИЛИК БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИГАН ОВУЛЛАРДА ОММАВИЙ СПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ.**

*Турсунов Х.Ш., Жалилов Х.О., Шукуров Р.С., Абдурашидов О.М.,  
Қоракўлчилик ва чўл экологияси ИТИ, Бухоро филиали, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу мақолада қишлоқ хўжалигининг асосий тармоқларидан бири қоракўлчилик соҳасини ривожлантириши ва соҳада ишлаб чиқаришнинг янги технологияларини жорий қилиш билан бирга ҳудудларда оммавий спорт турларини ривожлантириш ҳамда мавжуд муаммоларни ечиш тўғрисида фикр юритилган.

**Калит сўзлар:** Қоракўлчилик, жун, тери, спорт, футбол, волебол, шахмат, шашка, от спорти, қайта ишлаш, самарадорлик, ишчи ўрни, ижтимоий маданият.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йилнинг 14 мартидаги №-3603 рақамли, 13 августдаги Вазирлар маҳкамасининг №-649 қарорида ҳам таъкидлаб ўтилганки қоракўлчилик соҳасида фаолият олиб бораётган субъектларнинг турмуш фаолиятини яхшилашда ҳамда аҳолининг дам олиш вақтида спорт билан шуғулланишлари учун алоҳида эътибор қаратилган. [1].

Жанубий-ғарбий Қизилқум ҳудудидаги овулларда қоракўлчилик соҳасида куну-тун тиним билмай фаолият олиб бораётган фидоий аҳолининг ижтимоий-иқтисодий турмуш ҳаётини яхшилаш мақсадида қатор чора-тадбирлар ишлаб чиқилмоқда. Ишлаб чиқариш соҳасида фаолият олиб бораётган ишчи хизматчиларга турли спорт турлари билан шуғулланишлари учун имконият яратилса соҳанинг иқтисодий самарадорлиги ошади. [2].

**Долзарблик:** Бухоро вилояти ҳудудидаги чўл яйловларидаги Чуруқ, Жонгелди, Аёқ-оғитма, Қизил-работ каби овулларда 3000 зиёд аҳоли асосан қоракўлчилик соҳасида фаолият олиб боради, шу билан бир қаторда соҳани ривожлантириш, қоракўл кўйларни

боқиш, озиқлантиришда яйловдан унумли оқилона фойдаланиш технологиясига риоя қилган ҳолда, сифатли қоракўлчилик маҳсулотлари жун, тери, гўшт маҳсулотлари етиштириб ўз эҳтиёжлари ва бозор талаблари асосида соҳа маҳсулдорлигини ошириб, иқтисодий самарадорликни оширмоқдалар. Бу ҳудудларда етиштирилган жунни ва қоракўл терини дастлабки ва қайта ишлаб тайёр маҳсулот ишлаб чиқариш яъни халқ хунармандчилигини йўлга қўйиш мақсадга мувофиқдир. [3].

**Тадқиқот мақсади:** Юқорида таъкидлаб ўтилган овулларда қоракўл қўйлардан олинадиган жун маҳсулоти дастлабки ва қайта ишлов берилиб маҳсус тайёрланган дастгоҳлардан фойдаланиб, ип игириб табиий ўсимликлардан ҳар хил табиий ранглар тайёрлаб жундан йигирилган иплар рангланади ва пайпоқ, қўлқоп, жемпир ва ҳар хил ҳажмдаги гиламлар тўқишни йўлга қўйишни янги замонавий технологияларини қоракўлчилик ва чўл экологияси илмий тадқиқот институти, Бухоро филиали илмий ходимлари томонидан ишлаб чиқилган технология асосида Чуруқ ва бошқа овулларда ташкил қилиш режалаштирилмоқда. Ҳозирги кунда ушбу технология Шофиркон туманидаги Некиши қишлоғида жорий қилинган. Шофиркон туман аҳолини бандликка кўмаклашиш ташкилоти билан ҳамкорликда 20 та ишсиз хотин қизлар ўқув курсларида касбга тайёрланди, ҳозирги кунда мутахассислиги бўйича фаолият олиб бормоқда. Ана шундай ишлаб чиқариш корхоналари хунармандчилик устохоналари Жонгелди, Аёқ-оғитма ва Қизил-работ овулларида ҳам ташкил қилинса мақсадга мувофиқ бўлар эди. Ана шунда қоракўлчилик соҳасида фаолият олиб бораётган аҳолининг даромади ошади, қўшимча иш ўринлари яратилади, одамларнинг моддий турмуш ҳаёти яхшиланади. [3,4].

**Тадқиқот методлари:** Қоракўлчилик соҳасида фаолият олиб бораётган овулларда яшаётган аҳолининг ижтимоий-маданий ҳаётини яхшилаш мақсадида, доимий саломатликларини мустаҳкамлаш учун замонавий спорт иншоотларини қуриш ҳозирги замоннинг долзарб муаммолари ҳисобланади. Айниқса, ишчи хизматчиларнинг ишдан бўш вақтларида қўлтўпи, валејбол, футбол майдонлари қурилса, шахмат ва шашка тўғарақлари ташкил қилиш, йигитлар ва қизлар ўртасида от спортини йўлга қўйиш билан соҳани ривожлантириш манбаи ошади.

**Тадқиқот натижалари ва му оқамаси:** Яна шуни таъкидлаш жоизки, овуллар ўртасида спорт ўйинлари мусобақалари ташкил қилиш билан маҳаллий аҳолини ватанга нисбатан, касбга нисбатан меҳр муҳаббати ошади. Соҳа мутахассисларининг фикрига кўра, қоракўлчилик соҳасида муаммоларни ечишда мавжуд аҳоли масканларида қизиқарли спорт тўғарақларини ташкил этишда замонавий педагогик технологияга эга бўлган педагогларни жалб этган ҳолда ташкил этилса самарадорлик янада ошади. Ҳар бир тажрибали педагог спорт билан шуғулланишда инсон руҳини кутаришда ўзининг маҳоратини кўрсатиб иш самарадорлигини оширади.

### Хулоса

Хулоса қилиб, шуни айтиш мумкинки ривожланиб бораётган мустақил Ўзбекистоннинг ҳар бир соҳаси каби қоракўлчилик соҳасини ҳам ҳар томонлама ривожлантириб соҳада фаолият кўрсатаётган аҳолини ижтимоий турмуш фаолиятини яхшилаш долзарб муаммолардан ҳисобланиб, соҳада фаолият кўрсатаётган муттасади инсонларни спортнинг турли соҳаларида фаолият ритишлари учун имконият яратиш шартдир. Спорт билан шуғулланинадиган ҳар бир инсон ўз соғлигини яхшилаш билан бирга касбга нисбатан ватанга нисбатан меҳри ошади ва соҳани ривожлантиришда ўз ҳиссасини қўшади.

### Фойдаланган адабиётлар р йхати

1. Ўзбекистон Республикаси президенти қарори “Қоракўлчилик соҳасини жадал ривожлантириш чора тадбирлари” ПҚ-№ 3603. 14 март 2018 й.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг № 649 қарори “Қоракўлчилик билан шуғулланинадиган субъектлар томонидан етиштирилган қўй териси, қоракўл териси ва жунни харид қилиш, сақлаш ҳамда қайта ишлаш ташкилотларга етказиб бериш тизимини ташкил этиш чора тадбирлари тўғрисида” 13 август 2018 й.
3. Юсупов С.Ю., Сатторов С.Б., Бозоров С.Б. “ Қоракўлчилик маҳсулотлари етиштириш технологияси” Тошкент 2015 й

4. Турсунов Х.Ш., Хикматов Ҳ.И. Ҳақимов Ў.Д. "Қорақўлчиликда инновацион технологиялар асосида маҳсулдорликни ошириш ва маҳсулот сифатини яхшилашда кластер модулини шакллантириш". Республика илмий амалий анжумани Бухоро 2020 й.

**УДК: 796.77.11.**

## **ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ ТОМОНИДАН ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН ИСЛОҲОТЛАР ВА УЛАРНИНГ САМАРАСИ**

*Мейлиев Х., катта ўқитувчи,*

*Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон*

*Аннотация: В данной статье речь идёт о реформах в сфере физической культуры и спорта в годы независимости, указы и постановления приняты со стороны государства, достижения их внедрении в жизнь и имеющиеся проблемы, а также рекомендации по их преодолению.*

*Ключевые слова: Независимость, реформы, социально-экономический, культурный прогресс, указ, постановления, физическая культура и спорт, здоровье, гормональное развитие.*

**Долзарблик:** Мустақиллик йиллари том маънода Ўзбекистон Республикаси ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиёти истиқболлини белгилаш, жаҳон ҳамжамияти мамлакатлари сафидан муносиб ўрин эгаллашга интилиш йўлидаги кенг кўламли ислоҳотларни амалга ошириш билан кечмоқда. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари тажрибаларини ўрганиш, маҳаллий шарт-шароит, иқтисодий ва интеллектуал ресурсларни инобатга олган ҳолда жамият ҳаётининг барча соҳаларида туб ислоҳотларнинг амалга оширилаётганлиги янгидан-янги тукларга эришишни таъминламоқда [1]. Халқимизнинг ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиётида жисмоний маданият ва спорт соҳаси энг муҳим ўрин эгаллайди. Жисмоний маданият ва спорт ижтимоий соҳа сифатида инсонларни жисмонан, маънан ва руҳан етук, комил шахс этиб тарбияласа, иқтисодий жиҳатдан эса ишлаб чиқарувчи субъектлар, яъни инсонларни саломатликларини ҳамда қори иш қобилият-ларини тиклаш ва мустаҳкамлаш орқали мамлакатимизнинг ишлаб чиқаришини ҳамда иқтисодиётини ривожланишига ўз ҳиссасини қўшади. Бизга тарихдан маълумки, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси хар бир жамиятда шу жамиятнинг мафқурасига хизмат қилади ҳамда шу жамиятнинг мафқураси таъсири остида ривожланиб боради. Давлатимиз томонидан мустақилликнинг дастлабки кунларидан баркамол авлод тарбиясининг асосий омили сифатида жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта эътибор берилди ва давлат сиёсатининг устувор йўналишларининг бирига айланиб, бугунги кунда ҳам давлатимиз томонидан улкан ислоҳотлар олиб борилмоқда.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Ўзбекистонда мустақиллик йилларида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилган улкан ислоҳотлар, давлатимиз томонидан қабул қилинган қонун ва қарорлар натижасида эришилган туклар ва ижобий ишлар ҳамда бугунги кунда олдимизда турган глобал муаммолар, бу муаммоларни бартараф этиш учун олдимизда турган вазифалар таҳлил қилинади ва очиб берилади.

**Тадқиқот методлари.** Мақолани ёзишда илмий услубий адабиётлар таҳлили ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, математик статистик қайта ҳисоблаш ва бошқа тадқиқот методларидан фойдаланилди.

**Тадқиқот натижалари ва му оқамаси.** Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ҳуқуқий асосини яратиш ва жамиятнинг турли бўғинларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини муваффақиятли амалга ошириш, бу соҳада кишиларнинг ўзаро муносабатларини тартибга солиш мақсадида 1992 йил 14-январда "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" қонун қабул қилинди ва давлатимизда демократик жамият куриш жараёнидаги катта ўзгаришлар ва ислоҳотлар натижасида ҳамда бошқа чет эл мамлакатларнинг тажрибаларини республикамиз тадбиқ этиш муносабати билан 2000 йил 25-май ҳамда 2015 йил 5-сентябрда ушбу қонуннинг янги таҳрирлари қабул қилинди. Шунингдек, ушбу қонун ижросини таъминлаш, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантириш ва оммавийлигини ошириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги миллий кадрларимизни

### Адабиётлар рўйхати

1. “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами . 2017. (766)-сон
2. Газиёва З. "Социал психологияда жипслик". Монография, ISBN: 978-9943-4199-9-5, Тошкент, “ oshii” – 2014. – 115 б.
3. Илин .П. "Психология спорта ". Питер.200 .
4. озиёв.Э. . "Умумий психология ".Т.20 0
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 144 с.

## ТУРОН ЯККАКУРАШИ ВОСИТАСИДА ТАЛАБАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Шукуров Р.С., доцент,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Мақола мазмунида талаба-ёшларни Турон яккакураши спорт турига жалб этиши, уларда соғлом турмуш маданияти тушунчаларини сингдириш ва ривожлантиришида Турон яккакураши имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари ўрганилган, мақсадли педагогик жараённи таъминлашнинг технологик шарт-шароитлари ҳавола этилган.

**Калит сўзлар:** Турон яккакураши, соғлом турмуш маданияти, педагогик восита, технологик жараён.

**Долзарблик.** Жаҳонда глобаллашуш даврида демократик нуқтаи – назардан янгиланаётган, ўзгараётган ҳаёт ёшларимизни ўзига хос синовлардан ўтказмоқда. Сабаби, жамиятнинг келажаги талаба ёшлар билан боғлиқ ва улар тараққиётининг асосий кучи ҳисобланади.

Мамлакатимизда барча соҳаларни модернизация қилиш ва янгилаш жараёнлари янги босқичда жадал олиб борилмоқда. Ўз навбатида ёшларимиз ҳам илм-фан ва бошқа соҳаларда эришаётган туқлари билан давлатимиз томонидан кўрсатилаётган ғамхўрликка муносиб жавоб бермоқдалар. Зеро, ёшларга доир олиб борилаётган давлат сиёсати бу борада мавжуд қонунчилик, янги қарорларнинг қабул қилиниши ва ислохотларнинг амалга оширилиши мустаҳкам кучли таянч бўлмоқда. Ёшларга таълим-тарбия бериш, уларни касбга йўналтириш ўз қизиқиши ва иқтидорига мос касб танлаши келажакда ўз соҳаси бўйича етук мутахассис бўлишига имкон беради. Айниқса олий таълим муассасалари талаба ёшларини рақобатбардор, компетентлик сифатларида мутахассис бўлиб тарбиялашда хизмат қилади.

Дунёда бугунги кунда халқаро илғор тажрибалар асосида олий таълим муассасаларида талаба ёшларнинг ҳар томонлама касбий маҳоратини ошириш, педагогик маҳоратини ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш маданиятини шакллантириш каби масалалар долзарб муаммо сифатида эътироф этилмоқда. Зеро, ҳар томонлама етук, комил инсонни тарбиялаш жамиятимиз олдида турган долзарб масалалардан биридир.

Жисмоний тарбия ва спорт ёш авлод шахсининг жисмоний-ахлоқий, маънавий-ҳуқуқий сифатларини ривожлантириш муаммоси миллий-тарихий илдизларга эга бўлган қудрат сифатида миллий урф-одатлар, анъаналар, қадриятлар ўз ифодасини топган. Ёшларимизни ҳам маънавий, жисмоний, ахлоқий жиҳатдан камолотга етказиш масаласи республикамизда устувор вазифа қилиб белгиланган. Чунончи, “Таълим тўғрисида” ги Қонун ва “Қадрлар тайёрлаш миллий дастури”, да ҳамда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида ги ПФ-4947-сонли Фармони, 2017 йил 3 и ндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон Қарори, “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли Қарори, Шунингдек, Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири “Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини

ривожлантириш ҳамда оммалаштириш учун шарт-шароитлар яратиш” ҳисобланиб, қорида кўрсатиб ўтилган вазифаларни бажариш заруратини янада кучайтиради.

Ривожланган кўпгина давлатлар тажрибаси шуни кўрсатадики, миллий спорт турларини ривожлантириш халқ анъаналари ва кадриятларини сақлаб қолишга, аҳоли, айниқса ёшлар ўртасида соғлом турмуш маданиятини шакллантиришга, саломатликни муҳофаза қилишга хизмат қилмоқда.

Замонавий ўқув жараёни кўпинча талабалар соғлигини ёмонлашувига олиб келади. Сўнги пайтларда ўқитувчи, талабаларнинг соғлиги, бошқаларнинг соғлиги ва келажак авлод саломатлиги учун масъулиятли муносабатда тарбиялаш муаммосига чуқур қизиқиш билдиришгани бежиз эмас [5].

Турон яккакураши ҳам миллий кадриятларни сақлаб қолган ўзбек миллий спорт тури сифатида халқаро спорт майдонидан муносиб ўрин эгалламоқда. Таълим муассасаларида ўқувчи – ёшлар, талабаларнинг сони кундан – кунга ортиб бормоқда. Чунки кураш билан шуғулланиш жараёнида нафақат спорт маҳоратини оширибгина қолмасдан соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда ўзига хос восита ҳисобланади.

Спорт тури орқали ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоада қулай соғлом муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида Турон яккакурашининг аҳамияти ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда. Чунки Турон яккакураши халқимизнинг миллий, маънавий, жисмоний кадрияти ҳисобланади [7].

Бугунги кунда талаба-ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш механизларини такомиллаштириш йўлида жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан унумли фойдаланиш, самарадорлик жиҳатларини илмий-амалий татқиқ этиш муҳим вазифа саналади. Ушбу муаммонинг ечилиши олий таълим таълим тизими олдида ва умуман жамиятимиз олдида турган муҳим вазифани ҳал этишда назарий ва амалий асос бўлиб хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Талабаларда Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик имкониятлари ҳолатини назарий таҳлил этиш ва методик йўналишларини белгилаш.

**Тадқиқот методлари.** Талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг умумий омилларини, педагогик восита сифатида Турон яккакураши назарияси ва методикаси фанининг тарбиявий аҳамиятини назарий таҳлил қилиш ва адабиётларни (хукукий-меъёрий қонун ва қарорларни) ўрганиш тадқиқот усулари қўлланилди.

**Тадқиқот натижалари ва му оқамаси.** Таълим муассасаларида ўқувчи –ёшлар, талабаларда соғлом турмуш тарзи тушунчаларини сингдириш, соғлом турмуш маданиятини, тафаккурини шакллантириш масалалари Н.А.Мелешкова(2005), Т.М.Кравченко (2004), Б.М.З масов (2006), Д.М.С биков (2013), А.А.Папов (2011), И.ДЖ. Матчанов (2001), К.Содиқов (2007), О.Жамолитдинова (2010), Д.Шарипова (2010), Ш.Х.Хонкелдиев (2010) лар томонидан ўрганилган.

Талабаларни Турон яккакураши спорт турига жалб этиш, уларда соғлом турмуш маданияти тушунчаларини сингдириш ва ривожлантиришда турон яккакураши имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари борасида илмий ишланмаларни етарли деб бўлмади. Мавжуд манбаларда муаммонинг умумий томонлари ўрганилган.

Мавзуга доир мавжуд илмий манбаларни ўрганиш ва бир неча йиллик олий таълим “жисмоний маданият” таълим йўналишининг ўқув-тарбиявий жараёнда ўтказилган кузатувлар асосида талабаларини турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг технологик жараёнини ташкил этиш шарт-шароитлари аниқланди:

1. Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш ижтимоий, педагогик муаммо сифатида тавсифланиб, соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда Турон яккакурашининг ўрни ва аҳамияти очиқ берилади ҳамда олий таълим муассасаларида имкониятлари кўрсатиб берилади.

2. Талаба-ёшларни Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини

ривожлантиришнинг шакл, усул ва воситалари қўллаш орқали самарадорликка эришиш.

3. Талабаларда Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини таъминловчи механизмларини амалда жорий этиш.

4. Талабаларда Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш дастури мазмунидаги назарий ва амалий билим, кўникма, малакаларни шакллантириш.

5. Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш орқали талабаларнинг даражасини кўрсатувчи мезонлар, унинг самарадорлик даражаларини амалиётда жорий этиш.

Назарий ва амалий натижаларига асосан талабаларда Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга хизмат қилувчи технологияларини такомиллаштириш ва амалда қўллаш.

Бугунги кунда соғлом туруш тарзи маданияти куникмаларини шакллантириш, унинг мазмун-моҳиятини талабалар онгида чуқур сингдириш муҳим масаладир. Зеро, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-қўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасида “соғлом ҳаёт кечириш” ғояси асосий ва муҳим масала ҳисобланади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у инсоннинг жисмоний, маънавий ва ахлоқий жиҳатдан соғлом ривожланишини қамраб олади [6].

Ўзбекистонда турон яккакураши хусусиятлари ва унинг бошқа миллий ҳамда халқаро кураш турлари билан боғлиқлиги ва аҳамияти, турон бўйича ихтисослашувчи спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ишчанлик қобилиятининг педагогик, морфологик, физиологик хусусиятлари ўрганилган биринчи илмий тадқиқот иши ҳисобланади [4].

Соғлом турмуш тарзини маданиятини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишни тақозо этади. Талабаларни соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний камолатга етишишида жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакллантириш таълим муассасалари олдида турган муҳим вазифадир. Шундай экан, олий таълим муассасалари талабаларини турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш муаммоси бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва изланишлар олиб боришга эҳтиёж мавжуд, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқот ишининг долзарблигини белгилаб беради. Олий таълим муассасаси талабаларида соғлом турмуш тарзи маданияти бўйича мавжуд амалий аҳволни илмий ўрганиш ўзига хос бир нега хусусият борлигини кўрсатади.

Жисмоний маданият таълим йўналишининг гуруҳлари кесимида талабаларнинг билим, кўникма ва малакалари ўқитилаётган “Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” фани таркибида соғлом турмуш тарзи маданияти ғояларининг мавжудлиги, мавзуларининг ўтилишида саломатликни мустаҳкамлаш ғояларига эътибор ва диққатнинг мавжудлиги, назарий, амалий дарс машғулотида ҳамда аудиториядан ташқари фаолиятни ташкил қилишда турон яккакураши спортининг нечоғлик соғлом турмуш тарзига маданиятига ижобий таъсир кўрсатувчи ғояларига эътибор қаратилганлиги масалалари ўрганилади.

**Хулоса.** Турон яккакураши спорт тури орқали ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш ва соғлом муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида турон яккакураши аҳамиятини ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда. Чунки халқимизнинг миллий, маънавий, жисмоний қадрияти ҳисобланади. Зеро, Турон яккакураши жанговарлиги, жозибадорлиги билан талаб ёшларни қизиқишини уйғота олган спорт тури ҳисобланади. Ушбу спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ўзини тутиш маданиятини ўргатиши муҳим аҳамиятга эга бўлиб, тарбия жараёнида таълим-тарбия жараёнининг самарали воситасидир.



### Фойдаланилган адабиётлар

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли қарори.
4. Бобомуродов Н.Ш. Турон яккакурашчиларининг спорт такомиллашуви босқичидаги жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари: пфб (PhD)..дисс. афтореферати.Чирчиқ, 2019.
5. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. канд. пед. наук. Кемерово, 2005.
6. Матчанов И. ДЖ. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш: пед.ф.....дисс. афтореферати.Тошкент, 2001.
7. Шукуров Р.С. Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон кураши) ўқув – қўлланма. Бухоро, 2016.

## 5-6 Ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш

*Умаров Д.Х., п.ф.н., доцент, Холмуродов Л.З., п.ф.ф.д.,*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Ушбу мақолада махсус машқлар орқали мактабгача таълим муассасаларидаги болаларни координацион қобилиятларини инobatга олган ҳолда жисмоний тайёргарлик даражасининг илмий-услубий жиҳатлари очиб берилган.

*Калит сўзлар:* Жисмоний тайёргарлик, координацион қобилиятлар, таълим-тарбия, жисмоний сифатлар, назорат машқлар.

**Долзарблиги.** Ҳозирда Республикамизда жадал суратларда ҳар бир соҳани ривожлантиришга қаратилаётган эътибор сиёсий даражага чиқди. Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш, таълим-тарбия бериш орқали болаларни мактаб таълимига сифатли тайёрлаш ва таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини жорий этишга қаратилган педагогик жараёнга эътибор янада кўчайтирилди [1,2].

Мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларини ҳар томонлама ҳаётий ва соғлиғини муҳофаза қилиш, ҳамда таълим-тарбия соғломлаштириш жараёнининг самарали ташкил этилиши муҳимлигини таъкидлаш жойиздир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017 – 2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2707-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ-3305-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирининг 2018 йил 18 июндаги “Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари” 1-мх-сон буйруғи ва бошқа мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади [3,4,5].

**Тадқиқотнинг мақсади** – 5-6 мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигининг аниқлаш учун замонавий ҳамда самарали восита ва усулларни ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот методлари.** Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, пульсометрия, антропометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик статистика усулларидан фойдаланилди.

6. Мирзиёев Ш.М. Муҳаммад ал-Хоразмий номидаги мактабда ёшлар билан учрашувда сўзлаган нутқи. Хоразм. 2019 й. 27 декабрь.

7. Абдуллаев .З. Ҳарбий ватанпарварлик тарбияси асослари. Ўқув қўлланма.// Бухоро. 2018 й.

## ТАЛАБА-ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

*Шукуров Р.С., доцент,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Мақола мазмунида талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик асослари ўрганилган, мақсадли педагогик жараёни ташкил этишнинг педагогик шарт-шароитлари таҳлил этилган, кейинги тадқиқот ишларининг асосий йўналишлари белгиланган.

**Калит сўзлар:** соғлом турмуш маданияти, педагогик восита, педагогик шарт-шароитлар, педагогик жараён, шахс, талабанинг ижтимоий мавқеси, таълим субъекти, таълим объекти, қайтар алоқа, онтогенез ва филогенез.

**Долзарблик.** Замонавий таълим жараёнларининг дунёвий тасвири -унинг таркибидаги турли ижтимоий-педагогик йўналишлар ва ўзгаришлар, ислохотларнинг жадаллилиги, уларнинг ранг-баранглиги билан белгиланади.

Ўзбекистон республикасида охирги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш каби масалалар ўта муҳим ва долзарбдир [3].

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзига эътибор қаратилмоқда, бу эса жамоатчиликни олий маълумотни тугатган мутахассисларнинг соғлиғи ва уларнинг касбий тайёргарлиги жараёнида касал бўлиб қолиш даражаси ошиши, кейинчалик иш қобилиятининг пасайиши билан боғлиқ [6].

Талаба-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш муаммоси ўз ечимини кутаётган муҳим масаладир. Ёшлар саломатлиги ҳолати миллат соғлом салоҳиятининг муҳим таркибий қисмидир, шунинг учун талабалар саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш ва уларда соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантириш бугунги кунда устувор аҳамиятга эга. Ёшлар саломатлиги ҳозирги жамиятда ижобий ечимини топиши зарур бўлган энг долзарб ижтимоий аҳамиятли муаммолардан бўлиб, мазкур муаммога эътиборсиз бўлиш, келажак авлод истиқболини қўлдан бой беришга тенг келади.

Глобаллашув жараёнида жамиятни модернизациялашнинг асосий шартларидан бири аҳоли турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш ва ижтимоий муҳитни соғломлаштиришдан иборат.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Талаба-ёшлар соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик муаммоларини аниқлаш, жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлиғини яхшилаш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шартларини тадқиқ этишдан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг умумий омилларини, педагогик восита сифатида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг таълимий-тарбиявий аҳамиятини ўрганиш ва бу йўналишнинг илғор тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш усуллари қўлланилди.

**Тадқиқот натижаларининг ва муҳокамаси.** Соғлом турмуш тарзи – бу инсон саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига

эришишни таъминловчи ижтимоий ходисадир. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш оила ва узлуксиз таълим тизимида талабалардаги саломатлик, соғлом турмуш тарзи мотивация, эҳтиёжлилиқ, қизиқувчанлик, соғлом авлод келажагини таъминлашга интилувчанлик ҳамда ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиш каби фазилатларини такомиллаштиришга қаратилган [9].

Инсонларда соғлом турмуш тарзининг қарор топиши, унинг соғлом турмуш тарзи борасидаги асосий назарий билим ва кўникмалар билан қуролланиш даражасига боғлиқ. Соғлом турмуш тарзи кўникмаларининг шаклланганлик даражасига мувофиқ, фаол ҳаракат қиладиган, турли машқлар ёрдамида организмни чиниктирадиган, эрталабки бадан тарбия, шунингдек, спортнинг муаяян тури буйича махсус сексияларида доимий шуғулланадиган шахс тушунилади [ 8].

Бугунги кунда соғлом туруш тарзи маданияти куникмаларини шакллантириш, унинг мазмун-моҳиятини талабалар онгида чуқур сингдириш муҳим масаладир. Зеро, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-кўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасида “соғлом ҳаёт кечириниш” ғояси асосий ва муҳим масала ҳисобланади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у инсоннинг жисмоний, маънавий ва ахлоқий жиҳатдан соғлом ривожланишини қамраб олади [7].

Талаба – ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шарт - шароитлари, имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари борасида имлий ишланмалар етарли деб бўлмайди. Мавжуд манбааларда муаммонинг умуний томонлари ўрганилиб, ўқувчи ёшлар, талабаларда соғлом турмуш тарзи муаммоларини долзарблигини эътироф этиб, тадқиқотлар кўламини янада кенгайтириш зарурият эканлигини такидлаганлар.

Педагогик фаолият ўзининг расмийлик жиҳатлари билан инсон амалиётининг барча соҳаларига ўхшашдир, чунки ушбу жараён тахминга асосланиб субъект (объект), мақсад, жараён, тесқари ташқи ва ички алоқа ва бошқаларни ўзида мужассамлаштирган. Шу билан бирга, педагогик фаолиятнинг туб фарқларидан бири шундаки, бу жараёнда фаолият объекти таълимнинг ҳақиқий субъектига айланттириш талаб этилади.

Олий таълим жараёнининг ҳақиқий субъектига талаба шахсини шакллантириш “... унинг субъектив позициясини (мавқеини) ижобийликка томон йўналттириш - бу мураккаб диалектик ва муҳим педагогик ҳодиса бўлиб, педагогик соҳа йўналишида етарлича ишлаб чиқилмаган”

Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммоси, таълим ва тарбия тизимининг (мактаб, лицей, коллеж) бир босқичидан кейингисига (олий ўқув юртига) ўтишда оператив муносабат ва шароитлар тизимининг кескин ўзгартириш билан амалга оширилади.

Бу биринчи курс талабасига ташқи ва ички муҳит билан ўзаро муносабатларни (ўзлигини англаши) мунтазам равишда ўзини-ўзи таҳлил қилиб бориш эҳтиёжини келтириб чиқаради, яъни фаол, беқарор ёки пассив бўлиш мезонлари орқали шахсий мавқеи шаклланади. Аммо таълим ва тарбиянинг баъзи шарт-шароитларидан бошқасига ўтишнинг муқаррар қийинчиликларини енгиш учун талабанинг фаол (субъектив) позициясини шакллантириш педагогик ҳодиса сифатида муҳим аҳамиятга эга. Шу нуқтаи назардан, фаол талаба мавқеини босқичма-босқич шакллантиришга қаратилган педагогик жараён муҳитида соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш методологиясини ишлаб чиқиш талаб этилади. Шу билан бирга, бундай талаба мавқеини ривожлантиришнинг муайян босқичлари узлуксизлигини, аудитория ва аудиториядан ташқари таълим-тарбия жараёнида амалга оширишни тақозо этади.

Соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш қонуниятлари доимий қайта такрорланувчи, барқарор педагогик жараёнинг энг аҳамиятли ҳодисасидир. Таълим

жараёнининг объектдан - асосан унинг субъектига айлантиришга қодир педагогик фаолиятнинг муҳим, такрорланадиган ва барқарор боғлиқлигини акс эттиради. Узлуксиз таълим ва тарбия тизими бўғинларида соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммосини мақсадли ва фаол амалга оширувчи шахс - ўқитувчидир [5].

Ўқувчи таълимнинг бир босқичидан иккинчисига, бир ёшдан иккинчисига, бир ижтимоий мавқедан иккинчисига ўтганда шахс учун ўзининг ички позицияси шунчалик муҳим ва аҳамиятли бўлиб қолади, мазкур ходисага ўқитувчилар доим диққат-эътиборли бўлишлари зарур [5]. Талаба шахсининг ички дунёси қуйидаги ҳолатларда шахснинг энг муҳим хусусиятларидан бирига айланади:

- янги (янгиланган) шарт-шароитлар, муносабатлар тизимида инсонни ўзини тутиш ва фаолиятнинг янги стратегияларини шакллантиришга ундайдиган талабларнинг келиб чиқиши ва ижтимоий мавқенинг ўзгариши;

- яқинлашиб келаётган муҳим ҳаётий ҳаракатлар олдидан бир хил мақом шароитида ўхшаш вазифанинг пайдо бўлиши: масъулиятли қарорлар, уни амалга ошириш усулларини танлаш, қийинчиликларни енгишга бўлган муносабатни белгилаш ва бошқалар.

Ижтимоий муҳитда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммосини айнан мажмуавий ёндашув билан амалга ошириш мумкин:

- инсон жисмоний ривожланишининг асосий қонуниятларини фақат онтогенез ва филогенез йўналишларида чуқурроқ очиб берилиши;

- ҳозирги давр инсониятининг асосий ҳаёт тарзи фаолиятига ва келажак авлод жисмоний қобилиятларига тасаввурли ижтимоий прогресс томонидан эҳтимоллик талабларини олдиндан яққол англаш;

- жисмоний маданият соҳасининг қай даражали таъсир механизмларини, инсониятга табиат томонидан инъом этилган сифат ва қобилиятларини мақсадли ривожлантириш, атроф муҳитга мослашув, салбий таъсирларга чидамлилигини ривожлантириш нуқтаи назаридан етарлича аниқ ва реал имкониятларини баҳолаш;

- ҳар томонлама ривожлантиришнинг асосий талабларини қондирувчи индивид жисмоний баркамоллигини ўтган замон ва ҳозирги замон шарт-шароитларидан келиб чиқиб оптимал модел хусусиятлари ва мезонларини ишлаб чиқиш.

Мавзуга оид мавжуд илмий манбааларни ўрганиш олий таълим “жисмоний маданият” таълим йўналишининг ўқув тарбиявий жараёнида ўтказилган кузатувлар асосида дарс ва дарсдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулоти воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик, технологик жараёнини ташкил этиш шарт – шароитлари аниқланди:

1. Жисмоний маданият таълим йўналишининг анъанавий таълим негизида замонавий шарт-шароитларни ҳосил қилишнинг методик ва технологик асосларини яратиш.

2. Ўқув жараёни, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти жараёнида талабалар хулқ-атвор, одатлар, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, соғлиғини сақлаш ва ривожлантиришга оид диагностик методлар амалиётини йўлга қўйиш.

.Ўқув фаолиятига ўқув технологияларини жорий этиш, жисмоний тарбия назариясини ривожлантирувчи ва шахсга йўналтирилган таълимнинг педагогик назариялари билан уйғунлаштириш.

.Талабаларни соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантиришга йўналтирилган дарс ва дарсдан ташқари машғулоти тизимини жорий этиш.

5. Талабаларда жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини таъминловчи, илмий асосланган воситалар механизмларини амалда жорий этиш.

Жисмоний тарбия инсоннинг умумий маданиятининг бир қисмидир. Жисмоний маданиятда инсон нафақат ўзининг табиий борлиғини, балки ўзи, атрофдаги дунё, табиат ва жамият билан уйғунлашишга интилиб, инсоният маданиятини ҳам эгаллайди.

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида шахснинг жисмоний маданиятининг шаклланиши, асосан жисмоний тайёргарликдан жисмоний соғлиқни сақлаш дастурларини

амалга оширишга, шахснинг жисмоний ўзини такомиллаштириш ва психофизик фазилатлар ва хусусиятларнинг ривожланиш даражасининг ўзгаришига йўналтирилган кўп қиррали ва шу билан бирга ажралмас жараёндир [6].

Соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини оширишда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Инсон турмуш тарзи таркибида жисмоний фаолликка қонуний ва мажбурий эҳтиёж сезиши лозим. Соғлом турмуш тарзи, саломатликни мустаҳкамлаш жисмоний тарбия ва спорт билан мунтаъзам шуғулланишни тақозо этади. Зеро, талабаларни соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни жисмоний камолатга етишишида жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакллантириш таълим муассасалари олдида турган муҳим вазифадир.

Шундай экан, олий таълим муассасалари талабаларини жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг муаммоси бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва изланишлар олиб боришга эҳтиёж мавжуд, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқот ишининг долзарблигини белгилаб беради.

Олий таълим муассасаси талабаларида соғлом турмуш тарзи маданияти бўйича мавжуд амалий аҳволни илмий ўрганиш ва ўзига хос бир неча хусусият борлигини кўрсатади.

Бугунги кунда техника тараққиётининг ривожланиб бораётганлиги, инсон иш фаолиятида бажарадиган ишларнинг ўрнини техника воситалари эгаллаётгани киши саломатлигини мустаҳкамлашда саълбий таъсир кўрсатмоқда. Шунингдек, замонавий ўқув жараёни кўпинча талабалар саломатлигини ёмонлашувига олиб келмоқда.

Талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш масаласи жуда муҳимдир. Соғлом турмуш тарзи аввало оиладан бошланади. Ўқувчи – ёшлар ва талабаларда ёшлигидан бошлаб “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасини “Соғлом ҳаёт кечириш” ғоясини сингдириш асосий ва муҳим масала ҳисобланади.

Ўқув юртларида талаба – ёшларни соғлигини ёмонлашувига олиб келадиган бир қанча омиллар, сабаблар мавжуд. Масалан:

- кун тартибига тўғри риоя қилинмаслиги;
- жисмоний машқлар билан шуғулланмаслик, гигиеник талабалар;
- чекиш, алкоголь моддаларнинг таркалиши;
- дам олиш ва бўш вақтларини, компьютер заллари, кафеларда ўтказишга боғлашади;

Юқорида коўрсатиб ўтилган ҳолатлар талаба-ёшларнинг ўз вақтларини турли хилдаги бекорчилилик ишлар билан бандлиги билан ўтказиб, саломатлик ҳақидаги маданиятининг пастлигидан, уларнинг соғлиғига бепарволик билан муносабатда бўлганлигидан далолат беради. Шунинг учун бўлажак жисмоний маданият ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш жараёнида, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда, дам олиш ва бўш вақтни ташкил қилишда, таълим даргоҳларида дарсдан ташқари миллий ва оммавий спорт тўғараклари фаолиятини тизимли, самарали ташкил қилиш соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ишига мотиватсион муносабатни шакллантириш талабаларга соғлиқни қадрият йўналиши сифатида эгаллашига қаратилиши зарур. Шунинг учун талаба-ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий мақсади бўлиб, унинг вазифалари тананинг функционал, мослашувчан қобилятларини ошириш, шахснинг жисмоний маданиятини ривожлантириш ва ўз-ўзини ривожлантиришга қаратилган шахсни тарбиялаш ва ривожлантиришдир. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки жисмоний тарбия ва спорт нафақат ўқув интизоми, балки талаба ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг энг муҳим таркибий қисми бўлиб жисмоний ва маънавий бирликни уйғунлаштиришга ёрдам беради, талабаларнинг саломатлиги, жисмоний ва ақлий баркамоллиги каби умуминсоний қадриятларнинг шаклланишини таъминлайди.

**Хулоса.** Талаба-ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммоси йўналишида кейинги тадқиқот предмети ва усулларини аниқлаш, шу жумладан методологик масалаларни, соғлом турмуш тарзи маданиятининг назарий асосларининг таълим тизимида

ва шахс жисмоний маданиятида тутган ўрнини ва уларни янада ривожлантириш нуктаи назаридан келиб чиқиб ҳал қилиш мумкин. Назарий таҳлилнинг юқори даражасига ўтишнинг асосий услубий масалалари, ўрганилаётган объект ҳақида дастлабки ғояларни аниқлаштиришни ўз ичига олади. Биринчи навбатда, аниқ белгилаш ва ифодалаш муҳим бўлган масалалар:

- илмий йўналишларида олиб борилаётган тадқиқотларга тегишли объектив тажрибалар улуши;

- "соғлом турмуш тарзи" категорияларини ўзида қамраб олувчи реал ҳодисалар;

- объектив воқелиқда соғлом турмуш тарзи маданиятининг аҳамияти ва муҳимлиги.

Келгусида соғлом турмуш тарзини ижтимоий талаб даражасида шакллантириш нуктаи назаридан зарурий тадқиқотларни ўтказиш, шунингдек уни такомиллаштиришга ҳисса қўшиши керак бўлган амалий чора-тадбирларни тизимли йўналтириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг таъсирчан воситаларини тажрибавий текшириш режалаштирилган.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 24 январдаги ПФ -5924 – сонли фармони.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека.-М.:Теор.и практ.физ.культ., 2000.-275 с
5. Годник С.М. Процесс преемственности высшей и средней школы. - Воронеж.: ВГУ, 1981. - 207 с.
6. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005.
7. Матчанов И. ДЖ. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш: пед.ф.....дисс. афтореферати.Тошкент, 2001.
8. Рахмонов А. Соғлом турмуш тарзи тарбия воситаси. – Т.: « an tehnolo iya», 2012.- 7 б.
9. Шарипова Д.Ж. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. – Ф .: 2010 .- 61 б.
10. Шукуров Р.С. Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон кураши) ўқув – қўлланма.- Б.: 2016. -210 б.

## ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Тураев М., старший преподаватель,*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация. В статье рассмотрены некоторые особенности повышения эффективности образовательной задачи урока как обучения двигательным действиям и формирования двигательных умений и навыков учащихся общеобразовательных школ.*

*Ключевые слова: Двигательной активности, двигательные умения, двигательный навык, физическая подготовленность.*

**Актуал ност .** Исследования в области двигательного обучения, двигательного развития, двигательного контроля, биомеханики, физиологии, специального обучения и педагогики позволили выявить определённые принципы, которые в случае правильного применения способны существенно помочь в обучении двигательным навыкам в процессе физического воспитания учащихся.

**ел исследовани .** В области обучения двигательным навыкам при разработке учебных программ для учащихся с особыми потребностями подчёркивают важность анализа параметров, которые имеют отношение к обучаемому, заданию, а также внешней обстановке. В связи с этим положением необходимо выявить особенности организации образовательного пространства с целью обучения учащихся двигательным умениям и навыкам.

**Метод и организа и исследовани .** С целью исследования процесса обучения двигательным умениям и навыкам, приоритетным и действенным является метод

# МУНДАРИЖА

## I

### ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ СИЁСАТИ

### ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### STATE POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ПЕДАГОГИК СОҲАНИ ЮКСА ТИРИШНИНГ КОН ЕПТУА ЙЎНА ИШ АРИ Хамидов О.Х.....	3
ХОТИН-ҚИЗ АР СПОРТИ ДАВ АТ СИЁСАТИНИНГ УСТИВОР ЙЎНА ИШ АРИДАН БИРИ Қахҳоров О.С.....	8
ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИС АРИНИ ТАЙЁР АШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТ АРИ Маъмуров Б.Б.....	10
СПОРТЧИНИНГ СОҒ ИҒИГА ЕТКАЗИ ГАН МОДДИЙ ЗАРАР ВА МА НАВИЙ ЗИЁННИ ҚОП АШНИНГ ҲУҚУҚИЙ АСОС АРИ Ҳамроқулов Б.М.....	15
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПО ИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУ ТУР И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ Маткаримова Н.Т.....	18
РО ФИЗИЧЕСКОЙ КУ ТУР И СПОРТА В ПСИХО ОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК К ЗДОРОВОМУ МАТЕРИНСТВУ Каримова В.М. ....	21
«А ПОМИШ» ВА «БАРЧИНОЙ» МАХСУС ТЕСТ МЕ ЁР АРИНИ ТОПШИРИШ ЖАРАЁНИНИНГ УС УБИЙ-АМА ИЙ ТА МИНОТИ Салихова Г.Х.....	23
ЎЗБЕКИСТОНДА МУСТАҚИ ИК ЙИ АРИ ХОТИН-ҚИЗ АР СПОРТИ ВА УНИНГ РИВОЖ АНИШИ – ДАВ АТ СИЁСАТИНИНГ УСТУВОР ЙЎНА ИШИ. Ёдгоров З.Ш. ....	27
СОҒ ОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЯНГИЧА НАЗАР ДАВР ТА АБИ Салимов Ў.Ш. ....	29
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ДОПИНГ НАЗОРАТИНИ ТАШКИ ЭТИШНИНГ ДАВ АТ СИЁСАТИ Махаммадиев А.А., Ҳайитов О.Э.....	32
ЎЗБЕКИСТОН ТА АБА ЁШ АРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ОРҚА И СОҒ ОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАК АНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЖИҲАТ АРИ. Тилляходжаев А., Ахмедов И.....	35
ҚИЗ АРИНИНГ СОҒ ОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСИДА ҲАЁТГА ТАЙЁР АШИ Абдужалилова Ш.А., Исмоилова Д.М.....	38
ҚОРАКЎ ЧИ ИК БИ АН ШУҒУ АНАДИГАН ОВУ АРДА ОММАВИЙ СПОРТ ТУР АРИНИ РИВОЖ АНТИРИШ ИСТИҚБО АРИ. Турсунов Х.Ш. Жалилов Х.О. Шукуров Р.С. Абдурашидов О.М.....	40
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВ АТ ТОМОНИДАН О ИБ БОРИ АЁТГАН ИС ОҲОТ АР ВА У АРИНИНГ САМАРАСИ Мейлиев Х. ....	42

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА АРБИАН ЭРТА АБКИ БАДАНТАРБИЯ МАШҚ АРИНИ АМАГА ОШИРИШ Файзуллаева М.З., Рустамова М.Э.....	117
ИССЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ «WORKOUT» Кочкаров А.А.....	119
SHINIQQAN TALABA QIZLARIMIZNI QO'LLAB-QUVVATLASH - SOG'LOM E AJAGIMIZ GAROVIDIR Aminjonova Ch.A.....	121
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Баянкин О.В., Супрунов С.И., Попова Н.В.....	124
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ СРЕДИ ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗОВСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Фетхуллова Н.Х., Яхшиева М.Ш.....	127
СПОРТ МАКТАБ АРИНИНГ БОШ АНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДАГИ 12-14 ЁШ И БОЛА АРГА ТЎСИҚ АР ОША ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИ ЭЛЕМЕНТ АРИНИ ЎРГАТИШ Холмуратов Р.Н.....	130
ЎЗБЕКИСТОН ТАЪЛИБА ЁШ АРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ОРҚАСИ СОҒОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАҚАЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЖИҲАТ АРИ Тилляходжаев А.А., Ахмедов И.А.....	132
РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВАМИ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Икрамов Б.Ф., Икрамов Ф.Т.....	135
X-XI SINFLARDA BASKETBOB DARSLARIN OTSHDAN O'TMASH USULIDAN FOYDALANISH Yodgorov M.A., Nurov Sh.R., Nurmatova G.O.....	137
ММА ТАММА ТАВАСИТИ АРИН СПОРТ ТАРБИЯСИ АРИ ETISHNING SAMARALI USULLARI. Mamutov Q.T.....	141
МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА АРИ ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТ АРИ РИВОЖЛАНИШИДА ТАФАККУРНИНГ АҲАМИЯТИ Ёқубова Д. М.....	144
СПОРТЧИ АРИДА КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИК ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОСИФАТИДА Ганжиев Ф.Ф.....	147
МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА БОЛАЛАРНИНГ НАРАКАТ ФАОЛЛИГИ ВА ШАҲСОНИЙ СИФАТИНИ ОШИРИШ УСУБИЯТИ Ibroimova G.X.....	149
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BOLALARNING TEZLIK QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH Xurramov J.Q.....	153
СПОРТЧИ ПСИХОЛОГИК-ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ АРИНИ КОМПЛЕКСНО АРИ МЕТОДОЛОГИКА АРИ Собирова Д.А.....	156
ТУРОН ЯККАКУРАШИ ВОСИТАСИДА ТАЪЛИБА АРИ СОҒОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАТИРИШ Шукуров Р.С.....	159



5-6 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш Умаров Д.Х., Холмуродов З.....	162
ЁШ АВ ОДНИ ВАТАНПАРВАР ИК РУҲИДА ТАРБИЯ АШДА СПОРТ АФЗА ИК АРИНИ УМУМТА ИМ МАКТАБ АРИДА ВА КАСБ-ҲУНАР ТА ИМИДА ҚЎ АШДАГИ МУАММО АР МИСО ИДА Ҳикматов А.И.....	164
ТА АБА-ЁШ АР СОҒ ОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАК АНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА МЕТОДО ОГИК АСОС АРИ Шукуров Р.С.....	167
ПОВ ШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕ Н М НАВ КАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУ ТУР Тураев М.....	171
БОШ АНГИЧ ТА ИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРС АРИНИ СОҒ ОМ АШТИРИШГА ЙЎНА ТИРИШ МЕТОДИКАСИ Толибова О.Ё.....	173
МАКТАВ АСНА OSHDA BO A ARN SMON O N AR ORDAM DA NTE E T A R O ANT R SHN N O A XOS X S S AT AR Muxitdinova N.M.....	176
ТА АБА ЁШ АРНИНГ МА АКА И КАДР АР БЎ ИБ ШАК АНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ Муқимов М.О., Намазов З.А., Тўйчиев С.С.....	178
ИЧКИ ИШ АР ОРГАН АРИ МАХСУС БЎ ИНМА АРИ ХОДИМ АРИНИНГ КАСБИЙ-АМА ИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАР ИГИНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТ АРИ Иноятов Б.Б.....	180
УЗ УКСИЗ ТА ИМ ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИ ЁШ АРДА ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ, МА АКА ВА КЎНИКМА АРНИ ШАК АНТИРИШНИНГ БОСҚИЧ АРИ ВА У АРГА ҚЎЙИ АДИГАН ТА АБ АР Саидов И.И.....	183
СПОРТЧИ АР ФАО ИЯТИДА ЭМО ИЯ ВА ИЧКИ КЕЧИНМА АР ВУЖУДГА КЕ ИШИНИНГ НАЗАРИЙ АСОС АРИ Файзиев З.Х.....	186
МАКТАВГАСНА ТА LIM TASHKILOTLARIDA RITMIK GIMNASTIKA VOSITASIDA BOLALAR HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI Ibroimova G.X., Namroqulova I.Sh., Ilxomova M.Z.....	190
БОШ АНГИЧ СИНФ АРДА АМА ИЙ ГИМНАСТИКА ОРҚА И ЖИСМОНИЙ СИФАТ АРНИ РИВОЖ АНТИРИШ САМАРАДОР ИГИ. Саидов И.И.....	193
О`SMIRLIK DAVRIDA XOTIRANING PSIXOLOGIK MECHANIZMLARI alolo a M.O.....	196
ХОТИН-ҚИЗ АР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ ТА ИМИДАГИ ТУШУНЧА ВА АТАМА АРНИНГ ҚИСҚАЧА ТАХ И И Рафиев Х.Т.....	198
СУБ ЕКТИВН Е ОСОБЕННОСТИ ЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СПЕ ИА Н М ТЕСТАМ "А ПОМИШ" И "БАРЧИНОЙ" Хамраев И.Т., Батыров Х.А., Бахронова Н.Х.....	200
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМ Е В ПРО ЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУ ТУР . Шокиров К.....	202
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКО НИКОВ 12-14 ЕТ Рахматова Д.Н., Матякубова М.Б.....	206