

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT:  
TA’LIM DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH,  
MUAMMOLAR VA YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:  
IMPROVING EDUCATIONAL PROGRAMS,  
PROBLEMS AND SOLUTIONS**

**Xalqaro miqyosidagi  
ilmiy amaliy-anjuman**



2023-yil 1-2-may



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT: TA‘LIM  
DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH, MUAMMOLAR VA  
YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: IMPROVING  
EDUCATIONAL PROGRAMS, PROBLEMS AND SOLUTIONS**

**Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman**

**2023 yil 1-2 may**

**Buxoro – 2023**

**“INSONGA E’TIBOR VA SIFATLI TA’LIM”** yiliga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 2023 yil 1-2 may kunlari “jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

**Anjumanning maqsadi:** Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

### **Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:**

#### **DASTURIY QO‘MITA**

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	R.T.Rasulov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
5	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
6	R.X.Kadirov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
7	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
8	X.N.Xakimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
9	N.I.Davronov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
12	Q.Q.Qobiljonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo
13	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), kotib

#### **II TASHKILY QO‘MITA**

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	B.B.Qobilov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasini raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektori, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
9	Sh.Dj.Abdullayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
11	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
12	A.T.Toshev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	R.S.Baymuradov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
14	M.B.Ibragimov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
15	D.I.Kurbanov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
16	H.H.Qurbonov	Sport faoliyati kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi



V.I.Zverev integratsiyani uzviy bog'lanish, yaxlitlikni yaratish, turli o'quv predmetlari elementlarini uyg'unlashtirish asosida yagona sintezlash jarayoni, deb tushuntiradi.

Ta'limda bilimlar integratsiyasining muhim ahamiyati haqida L.V.Tarasov: "ITI davrida fan, texnika va xo'jalik mexanizmlarini biosfera bilan chambarchas bog'liqligini, "tor doirali" mutaxassisliklar tomonidan ko'rmaslik asosida muammolarni bir tomonlama yechish, jamiyat uchun juda qimmatga tushadi. Ta'limda integratsiya, eng avvalo, fanlararo aloqani keskin rivojlantirishni, turli fanlarni o'zaro hamkorlikda o'qitishdan, ularni chuqur o'zaro ta'sirlashtirishga o'tishini taqozo qiladi", deb uqtiradi.

G.F.Fedorovning integrativ - tematik yondashuvi ham fanlarni integratsiyalab o'qitishning pedagogik asoslari bo'lib hisoblanadi. Integrativ - tematik yondashuvda o'quv jarayonining mazmuni, metodik va tashkiliy birligi sifatida o'quv fanining mavzusi (bo'limi) olinadi. Har bir mavzuning yetakchi g'oyalari bir tomondan kursning yetakchi g'oyalariga tegishli bo'ladi, ikkinchi tomondan bu g'oyalar mohiyatini ochib beradi, ya'ni mavzuni o'rganish jarayonida yetakchi g'oyalar aniqlashtiriladi. O'quv fanining yetakchi g'oyalari (tushunchalar, qonunlar, hodisalar va nazariyalar) o'rganadigan materiallarning mohiyatini ifodalaydi, ichki birligi va organik yaxlitligini ta'minlaydi. Bunday yondashuv o'qitishni sarmazmun va metodik birlikdagi uyushgan, samarali tashkil etishga yordam beradi.

A.N.Zaxlebiy va M.V.Reshkovlar fanlarni integratsiyalashni maktabdagi alohida fanlar mazmunida o'quv dasturi va darsliklardagi bog'lanishlarni hisobga olgan holda amalga oshirish lozimligini ta'kidlaydi.

Ta'limdagi integratsiyaning mohiyati nima bilan xarakterlanadi?

«Integratsiya» tushunchasi ta'lim jarayoniga tatbiq etilganda ikkita ma'noni anglatadi: birinchidan, bu maktab o'quvchilarida bizni o'rab turgan atrof-olamni bir butunlikda deb qabul qilinishiga erishish (bunda integratsiya ta'lim maqsadi sifatida maydonga chiqadi); ikkinchidan, fanga doir bilimlarni umumiy jihatlarini

yaqinlashtirish (bunda integratsiyaga ta'lim vositasi sifatida qaraladi).

O'rganilgan ilmiy, pedagogik va metodik manbalar shundan dalolat beradiki, boshlang'ich ta'lim tizimiga integratsion yondashuv muammosi o'ta dolzarb muammo bo'lib, bu borada bir qator ishlar olib borilmoqda.

Nazariy ma'lumotlar bilan bir qatorda ko'plab metodik manbaalarda bir talay darslar ishlanmasi e'lon qilinib, unda turli fanlarga, turli mavzularga murojaat qilinmoqda.

Ta'limda integratsiyani amalga oshirishning asosiy muammolaridan biri, bu integrativ darslarning tuzilishini ko'rsatishga qaratilgan dars ishlanmalari, metodik yo'riqnomalarning mavjud emasligidir.

Ta'limda integratsiyani amalga oshirishga doir tegishli uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning muhim pedagogik muammolaridan biridir.

Adabiyotlar:

Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik maxorat. Toshkent TDPU. 2003 yil.

Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat (O'quv qo'llanma). – T.:

O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006 y. – 160 b.

R.A.Mavlonova, N.Raxmonqulova "Boshlang'ich ta'limning integratsiyalashgan pedagogikasi"

T.: Ili-Ziyo 2009 y.

R.A.Mavlonova N.Raxmonqulova "Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi innovatsiyasi va integratsiyasi. T.: G'.G'ulom 2013 y.

**Babamuradova Nargiza Jurayevna**

**BuxDU Ekologiya va geografiya kafedrası o'qituvchisi**

## **AHOLINI OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O'RNI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada aholini ommaviy sog'lomlashtirishda jismoniy mashqlarning o'rnı va ahamiyati borasida ma'lumotlar keltirilgan

**Kalit so'zlar:** ma'naviy teran, axloq-odob, yosh avlod kamoloti, Suqrot, Aflotun, Arastu, salomatlik darajasi, jismoniy tayyorgarlik holati.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.



Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta‘minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o‘rttirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni chiqarildi

Ijtimoiy taraqqiyotning hozirgi bosqichida jismonan sog‘lom, ma‘naviy teran, axloq-odob va umumbashariy g‘oyalar ruhida kamol topgan bilimli avlodni tarbiyalash milliy genafondni sog‘lomlashtirish masalasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. Sog‘lom avlod tarbiyasi sohasida olib borayotgan siyosat joylarida o‘z ezgu samarasini bermoqda. Natijada yoshlarimizning bilim darajasi, dunyoqarashi, salomatligi, jismoniy tayyorgarliklari tobora kamol topmoqda. Shunday bo‘lsada, hozirda oliy o‘quv yurtlarida umumta‘lim o‘rta maktablarida ta‘lim olayotgan bir qancha o‘quvchi-yoshlarimizning salomatlik darajasi va jismoniy tayyorgarlik holati talab darajasiga emasligi ma‘lum.

Sog‘-salomat kishi, ayniqsa, o‘smir o‘z salomatligi haqida kamdan-kam o‘ylaydi. Ma‘lumki, jismoniy tarbiya va sportni qadim zamonlarda ham juda qadrlashgan. Suqrot, Aflotun, Arastu kabi dunyoga mashhur kishilar ham juda keksayib qolganlariga qaramasdan badantarbiya bilan shug‘ullanishni tark etmaganlar. Amir Temur davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga katta ahamiyat berilgan. Sport bilan shug‘ullanishni har qanday yoshdan boshlash mumkin. Sog‘likning qadriga yoshlikdan boshlab yetish kerak.

Bugun yurtimizda yosh avlod kamoloti uning dunyoda hech kimdan kam bo‘lmashligi uchun yaratilgan keng imkoniyatlar va ularning negizida qo‘lga kiritilayotgan yutuqlar istiqbolimizning xalqimiz, yoshlarimiz oldida qanday katta yo‘llar, yangi ufqlar ochib berayotganini yana bir karra tasdiqlaydi. Afsuski mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, turli sport musobaqalari va ommaviy sog‘lomlashtirish

tadbirlarida faol ishtirok etish tabiiy omillardan (suv, havo, quyosh nuri) chiniqish yo‘lida samarali foydalanish o‘quvchi – yoshlar hayotida muhim o‘rin tutmagan va hayotiy ehtiyojga aylangan emas. Shulardan kelib holda yoshlarning jismoniy tarbiya, sport va ommaviy – sog‘lomlashtirish tadbirlariga faol jalb qilish ayniqsa bugungi kunda dolzarb bo‘lib sanaladi.

Buyuk olim Abu Ali ibn Sino har bir kishi organizmining jismoniy kuchidan kelib chiqib, jismoniy mashqlar tizimini tanlashi va muntazam bajarishini maslahat bergan. Buyuk alloma o‘rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining inson hayotidagi o‘rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

Ibn Sino “Tib qonunlarida” odam yoshini to‘rt davrga bo‘ladi:

1. O‘shish yoshi, bunga o‘smirlik, o‘spirinlik kiradi va 30 yoshgacha davom etadi.
2. O‘shishdan to‘xtash yoshi (30-40yosh)gacha bo‘lgan davr.
3. Cho‘kish yoshi, bu o‘rtacha yoshdagi odamlarga mansub bo‘lib, 60 yoshgacha davom etadi.
4. Kuchsizlanish yoshi-bu umr oxirigacha cho‘ziladi.

Olimning inson umrini turli davrlarga ajratishdan asosiy maqsad har bir yosh uchun badantarbiya mashqlarining tasnifini, ya‘ni mos kelishini asoslaydi. Uning bu ta‘limoti muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishda odam organizmida sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarni ilmiy asoslash hamda har bir yoshda jismoniy mashqlar va usullardan oqilona foydalanish uchun xizmat qiladi.

Bolada ma‘naviy-axloqiy va jismoniy xususiyatlarini shakllantirish uchun mashq uslubidan foydalanish lozim. Ibn Sino bola shaxsini shakllanishida jismoniy mashqlarga alohida e‘tibor beradi. Jismoniy mashqlarning xarakteri, to‘g‘ri, murakkab va qiyinligi, bajarish tezligi, davomiyligi insonning yoshiga qarab o‘zgarishi kerak. Eng muhimi jismoniy mashqlarni bola tug‘ilgan kundan boshlash lozim. Ibn Sino bola jismidagi har a‘zoning salomatligini ta‘minlash uchun lozim bo‘lgan maxsus mashq usullarini ishlab chiqqan. Ibn Sino faqat mashqlarni tavsiya qilibgina qolmay balki, ularni bajarish uchun qulay usullarni ham bayon qiladi. Olimning salomatlikni saqlash uchun jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish xususidagi so‘zlari xuddi hozirgi kunda aytilayotganday tuyuladi. Mutafakkir inson kasal bo‘lgandan keyin uni davolangandan ko‘ra, organizmni sog‘lomlashtirib, kasallikni oldini olgan ma‘qul degan fikrni oldinga suradi. Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri deb badantarbiyani ko‘rsatadi va u bilan muntazam ravishda shug‘ullanib turish zarur ekanligini ta‘kidlaydi, hamda uning tasnifini beradi.



Barcha jismoniy harakatlar bolalar va o'smirlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiiyki jismoniy harakat bola organizmining o'sish va rivojlanishini muvaffaqiyatli ravishda stimullaydi. Shuning uchun xam murabbiylar yoki jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan beriladigan jismoniy harakatlar bola organizmining funksional imkoniyati bilan fiziologik sistemaning yetuklik darajasi bilan muvofiq kelishi kerak, aks holda ba'zi bir kamchiliklarni namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi.

Ongli ravishda jismoniy harakatlarni tashkil kilish bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini hamda nerv jarayonlarini yaxshilaydi. Xususan, bolalarda diqqat, nutq rivojlanishi hamda ijobiy emotsionallikni shakllantiradi.

To'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy harakatlar bola organizmini fiziologik sistemalarining funksional imkoniyatlarini oshiradi. Bola organizmining ish qobiliyati va turli xil chidamlik kobilyatini oshiradi.

Ko'pchilik ota-onalar o'z bolalarining intellektual va estetik tarbiyasiga yetarlicha e'tibor beradilar. Ammo jismoniy harakatlarning ularning jismoniy va aqliy qobiliyatini oshirishdagi ahamiyatini, jismoniy harakatlar mohiyatini esdan chiqaradilar.

Jismoniy va aqliy tarbiyani bunday qarama-qarshi qo'yish bolalar va o'smirlar rivojlanishi uchun o'zgartirib bo'lmaydigan salbiy ta'sirlar namoyon bo'ladi. Hozirgi zamon fiziologik va psixologik tadqiqotlarga asoslangan holda shu narsani qayd qilish kerakki, bolaning jismoniy rivojlanishi bilan psixologik rivojlanishi orasida to'g'ridan-to'g'ri va mustahkam aloqadorlik mavjud. Bu aloqadorlik butun umr davom etadi.

Jismoniy tarbiya va sport o'quvchi-yoshlarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular o'quvchi-yoshlarning aktiv hayotiy pozitsiyasi va yuksak axloqiy xulqini shakllantirish uchun zamin yarata borib, ma'naviy dunyosiga ta'sir qiladi.

Salomatlik - bu faqat shaxsiy ish bo'lib qolmay, balki eng avvalo, jamiyat boyligi, xalqning kuch va qudratidir. Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti sharoitida, ma'lumki, aqliy mehnat salmog'i keskin o'sib, jismoniy mehnat salmog'i pasaygan. Shuning uchun jismoniy mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Ular o'quvchi-yoshlar uchun yetishmayotgan harakat faolligining boshqa biror narsa bilan o'zgartirib bo'lmaydigan ekvivalenti bo'lib qolmoqda. Ayniqsa, aqliy mehnat bilan band xodimlar harakat qilishga ko'proq ehtiyoj sezadilar.

Har bir kishi yoshligidan boshlab o'z jismoniy tayyorgarligi haqida g'amxo'rlik qilsa, gigiena va tabobatga oid bilimlarni ozmi-ko'pmi egallasa, sog'lom turmush kechirsa, o'zida hamma yaxshi fazilatlarini tarbiyalaydi.

Xulosa qilib aytganda har bir kishi o'z organizmi imkoniyatlarini muntazam ravishda rivojlantirib borishi kerak. Tabiat yenga olmaydigan, texnika uddalay olmaydigan narsalarni inson uddalaydi. Insonning yaratish qobiliyatlarining cheki yo'qdir. Imkoniyatlarga erishish, doimo o'zini yaxshi his qilish kasal nimaligini bilmaslik, uzoq yillar davomida kuch-quvvatni, ishlash qobiliyatini saqlab qolish uchun mehnat qilsa

arziydi. Jismoniy tarbiya bilan faol shug'ullanish yordamida eng qimmatli san'at – salomat bo'lishlik san'atini egallash mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni .

**UzDSMI Nukus filiali  
R.Z.Berdimuratov  
NDPI Magistranti  
Jumabaev.D.**

### **SPORTCHILARNI SOG'LIG'INI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA GIGIENASINING USTUVOR YO'NALISHLARI**

#### **Annotatsiya**

Ushbu maqola aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirishga qaratilgan.



Tagirova Natalya Petrovna, Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich. Actual Problems of Teaching Physical Education at School.....	58
Umarov.A.T. THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.....	62
Умаров С.М. ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ .....	65
Ханкельдиев Ш.Х., Каримов Д.К. ИССЛЕДОВАНИЕ КУМУЛЯТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ ...	66
Zafarjon Yusupov. MARKAZIY O‘YINCHILARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARNI NAZORAT QILISHNING VOSITA VA USLUBLARI .....	70
<b>2-sho‘ba: Jismoniy tarbiya, sport va sog‘lomlashtirishning tibbiy-biologik, pedagogik-psixologik diagnostika va korreksiya usullari. ....</b>	<b>72</b>
A.Абдуллаев, Ж.Абдуллаев. АТРОФ – МУҲИТ, ТУРТ МУЖЖАНИНГ СОҒЛИГИ, ВАКТ РИТМЛАРИ, “ФУТУВАТЧИЛИК” АЖДОДЛАРИМИЗ ТУРМУШ ТАРЗИДА .....	72
Abdullaev Sh.DJ. DASTLABKI SPORT TAYYORGARLIK GURUHLARIDA SAMBO KURASHI MASHG‘ULOTI TASHKIL ETILISH.....	75
Babamuradova Nargiza Jurayevna. UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABI O‘QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR .....	78
Babamuradova Nargiza Jurayevna. AHOLINI OMMAVIY SOG‘LOMLASH TIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O‘RNI .....	79
R.Z.Berdimuratov, Jumabaev.D. Sportchilarni sog‘lig‘ini mustahkamlashda jismoniy tarbiya gigienasining ustuvor yo‘nalishlari .....	81
Н.Ж.Бобомуродова, М.Қ.Ходжиева. АЖДОДЛАР МЕРОСИДА БАРКАМОЛ ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ҲОЯСИ.....	84
M.Ibragimov. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER.....	85
Инаков Б.Т. “13-14 ЁШЛИ БИАТЛОНЧИЛАРНИНГ УМУМ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА МАҲСУС ЎҚ ОТИШ ТАЙЁРЛИГИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ” .....	88
Кадиров Рашид Хамидович, Ахмедова С.А., Самиев С.С., Шарипов Б.А. ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК.....	90
Кадиров Рашид Хамидович. ГУМАНИТАРНОСТЬ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ В НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	94
Kurbanov Djurabek Ismatovch, Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o‘g‘li. O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN O‘QUV JARAYONINI LOYIHALASH .....	100
Мурадов Джахангир Джураевич, Мурадова Мадина Джахангир кизи. ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА .....	102
Нарзуллаевна-Рушана Раззаковна, Фармонова Малика Аъзам кизи, Кадиров Рашид Хамидович. Умумий ўрта таълим мактабларида адаптив жисмоний тарбиянинг ташкилий-услубий хусусиятлари.....	104
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович, Нарзуллаева Рушана Разаковна. Бахшуллаев Асилжон. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	110
Қойлыбаев Байрамбай Далибаевич. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ 800 МЕТРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ТАНА ТАРКИБИНИ ТУЗИЛИШИНИ АНИҚЛАШ.....	113
Qo‘ziyeva Feruza Ismoilovna, Lutfullayev Muxsin Dilmurot o‘g‘li. AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH NAZARIYASI VA METODIK ASOSLARI .....	115
Qurbonov Jurabek Ismatovich, Sayfutdinov Umar Tojiddinovich. JISMONIY TARBIYA , SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA .....	117
Kurbanov Shuhrat Koldoshovich, Bakhshullayev Asiljon. PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES AND ITS IMPORTANCE.....	119
Radjarov Usmonbay Raximovich, Azamatova Dilnavoz Mirjabborovna. Umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarining gimnastika mashqlari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati .....	121
Radjarov Usmonbay Raximovich, Tillayev Bobur Farxod o‘g‘li. Harakatli o‘yinlar yordamida yosh voleybolchilarni tanlash usullarini ahamiyati .....	124