

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

Бухоро - 2020

75.5(5Ў)

A 79

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истикболлар: Халқаро онлайн 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 : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, 2020. - 722 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманининг ташкилий қўмитаси:

- 1 О.Х.Хамидов 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 мудир, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудир, 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, п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
- 11 Х.Н.Ҳакимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
- 12 И.И.Саидов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта доценти в/б., п.ф.ф.д. (PhD), аъзо
- 13 М.Ж.Абдуллаев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси профессори в/б., п.ф.ф.д. (PhD), котиб

“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 истикболлар”** 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

Ayollarni sport bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmi tuzilishi va funksiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelganligi kuzatilgan. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni hajmini to'g'ri belgilashda kuch, chidamlilik harakat uyg'unligi takomillashadi. Gavda tarkibida yog' to'qimasi kamayadi, muskullar, boylamlar rivojlanadi. Ayollar organizmida har oyda bo'ladigan hayz ko'rish sikli bilan bog'liq morfofunksional o'zgarishlar mahalliy jarayongina emas, chunki bu vaqtda tomirlar sistemasi faoliyatida, termoregulyatsiyada, moddalar almashinuvida, kishining aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarida siklik o'zgarishlar yuz beradi. Ayollar organizmining funksional holati va uning ish qobiliyati fiziologik jihatidan to'liqinsimon bo'ladi. Shuning uchun ham har bir ayol kishi jismoniy mehnat turi yoki sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanar ekan, o'zining fiziologik va psixologik xususiyatlarini albatta e'tiborga olmog'i lozim.

Адабиётлар рўйхати:

1. Allamuratov Sh.I Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Toshkent-2010 y. 138 b.
2. Фаллер А, Хюнке М.С. Анатомия и физиология человека. Москва.- 2010 .
3. Ivanov P.I, Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. Toshkent -2008 .
- .F.I.Xaydarova, N.I.Xalilova "Umumiy psixologiya" Toshkent -2009

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING USLUBIY ASOSLARI

*Toshev A.T., o'qituvchi, Yusupova Z.SH., o'qituvchi
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Annotatsiya: *Yoshlar sporti sport zahiralarni tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko'p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o'quv-mashg'ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.*

Kalit so'zlar. *Tayyorgarlik, tizimini, optimallashtirish, innovastion, strategiyasi, qobiliyatlar, takomillashtirish, o'tish davri, funkstional, psixik tiklanishlari, sport, kurash, suzish.*

Kirish. Jismoniy tarbiya darslari samaradorligi ularni tashkil etish sharoitlari va talablariga bog'liq. Ochiq havoda o'tkazilganda dars davomida jismoniy rivojlanish bilan birga tabiat omillari ta'sirida chiniqish muolajalari ham amalga oshadi. Jismoniy tarbiya darslariga iqlim va fasllarning ham ta'siri katta bo'ladi. Dars o'tish joylari, sport maydonlari, sport zallarining holati va jihozlar bilan ta'minlanganlik o'quvchilarni sport kiyimida bo'lishligi jismoniy tarbiya darslari jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ochiq havoda sport maydonlarida dars o'tkazilganda o'quvchilarni sport maydoniga kelishlari maydon bo'yicha dars davomida taqsimlanishi va dars yakunida mashg'ulotdan ketishi holatlarini nazorat qiladi. Sovuq kunlarida qizdirish mashqlariga katta e'tibor beriladi. O'quvchilarni bekor holda qolishlari bartaraf etiladi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda xilma-xil jismoniy harakatlar, uloqtirish, tez yugurish, estafetalar, uzunlikka va balandlikka sakrashlar bajarish imkoniyati keng bo'ladi.

Sovuq kunlarda va qish vaqtda jismoniy tarbiya darslari tashkil etishda bolalarni issiq kiyimda bo'lishlari, mashg'ulot joylari va jihozlar qor va muzdan tozalangan, bo'lishi kerak. YOpiq inshootlar va sport zallarida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya dasturida keltirilgan o'quv materiallari iqlim va fasllar hisobga olingan holda taqsimlanishi zarur. Sport zallarida jismoniy tarbiya darslari kerakli jihozlar yordamida o'qituvchi nazorati ostida olib boriladi. Jismoniy tarbiyada o'quv materiallari shakliga ko'ra choraklarga va o'quv yili qismlariga taqsimlanadi. Kuz oylarida engil atletika va sport o'yinlari darslari o'tiladi. Qish oylarida gimnastika va kurash, musiqiy gimnastika darslari sport zallarida tashkil etiladi. Bahor oylarida kross tayyorgarligi va yana engil atletika, sport o'yinlari sport maydonlarida o'tish mumkin. Bahor oyining oxiri yoki yoz oylarida suzish mashg'ulotlari tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya darslarini asosiy masalasi o'quvchilarni sport kiyimida bo'lishligidir. Sport kiyimi o'quvchilarni jismoniy mashqlar bajarish malaka va ko'nikmalari egallashga mone'lik qilmaydi. Qish oylarida issiq sport kiyimlari va qalpoq kiyilsa yozda ancha engil sport kiyimlari kiyish mumkin. Kross tayyorgarligi va sport o'yinlarida maxsus oyoq kiyim kiyilsa, gimnastika mashg'ulotlarida engil tapochkada kiyish maqsadga muvofiq. Suzish va kurash mashg'ulotlarida

sport turiga mos bo'lgan kiyimlar kiyish talab etiladi. O'quvchilarni sport kiyimida bo'lishligi ularga va ota-onalariga suhbatlar orqali tushuntiriladi. SHu bilan birga jismoniy tarbiya darslarida kiyimlarni almashtirish uchun o'g'il bolalar va qiz bolalar uchun alohida xonalar bo'lishi shart. Jismoniy tarbiya darslari asosan so'nggi o'quv soatlarga qo'yilgani ma'qul. CHunki, unda o'quvchilar aqliy charchagan holda bo'lib, jismoniy harakatlarga katta ehtiyoj tug'ilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar bir xil sport kiyimida bo'lishlik darsni qiziqarliligi va ta'sirini orttiradi.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish uslub va tamoyillari: Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Maktabda jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmisligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faqatgina jismoniy fazilatlar emas balki ahloqiy sifatlar jamoatchilik, do'stlik, botirlik, qat'iylik, hamkorlik, vatanparvarlik hislatlari ham tarbiyalanib boradi. SHuningdek o'quvchilarni tartib intizomga rioya qilish tashabbuskorlik va faollilik kabi sifatlar ham shakllanadi.

Tizimlilik va izchillik tamoyili jismoniy mashqlarni va harakatlarni bir xil tizimda oddiydan murakkabga qarab rivojlanib boradigan shaklda o'rganish masalalarini hal etadi. Jismoniy tarbiya dasturi talablari doimo bajarilib o'rganilib boriladi. YAngi o'quv materiallari o'rganilgan jismoniy mashqlar bog'lanadi va mustahkamlanadi. Dastur asosida avval oddiy mashqlar o'rganilsa, sekin asta merakkab mashqlar texnika va taktikasi shakllantiriladi. Har xil darajadagi mashqlarni o'rgatishda mashqlar oddiydan murakkabga qarab rivojlantirib boriladi. SHu bilan birga ular har bir mashg'ulot davomida o'zgartirilib turiladi.

Onglilik va faollilik tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'rganish darajasi o'quvchilar onggiga va faolliligiga bog'liq. SHuning uchun mashg'ulotlar davomida onglilik va faollilik tamoyili keng foydalaniladi. O'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan tushunish ularni o'zlashtirish va mashqlarni ongli ravishda idrok etish va bajarish. shuningdek erishilayotgan natijalarni takomillashtirib borish onglilik tamoyili orqali amalga oshadi. Har bir mashg'ulotda o'quvchilar oldiga qo'yilgan konkret vazifalar bolalarni faolliligini ta'minlaydi. Ular mashqlarni bajarishda tashabbuskorlik ko'rsatish, mashqlarning ijobiy ta'sirini his eta olish ularni bajarishni idrok qilishlari bilan ta'limning onglilik va faollilik tamoyili amalga oshadi.

Bilimlar va malaka hamda ko'nikmalarni mustahkamlash tamoyili o'quv materiallarini doimo takrorlash, mustahkamlash hamda rivojlantirib borishni taqozo etadi. CHunki, jismoniy harakatlar bajarish malaka va ko'nikmalari mashqlarni takrorlab turilmasa mashqning malaka va ko'nikmalari yo'qolib boradi. SHuning uchun o'quv materiallarni rejalashtirishda mashqlarni to'g'ri taqsimlash va ularni oddiydan murakkabga qarab bajarishni aks ettirish kerak. o'rganiladigan jismoniy mashqlarni muntazam darsda mustaqil bajarishlari malaka va ko'nikmalari mustahkamlanib takomillashtirib borishiga zamin bo'ladi.

Bajara bilish tamoyili Jismoniy tarbiyada o'quvchilarda o'rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasi va malaka va ko'nikmalari shakllangandan so'ng undan murakkabroq bo'lgan jismoniy mashqlar turkumiga o'rgatiladi. Oson mashqlar o'quvchilar faolligini susaytiradi. SHuning uchun ularni jismoniy darajaligi muvofiq holda jismoniy mashqlar berish va ularni takomillashtirib borish kerak. o'quvchilar organizm bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga moslanib qoladi. Mashqlar miqdori, hajmi, suratini orttirib borish bolalar organizmini jismoniy rvojlantirib borishini ta'minladi. Aks holda bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga o'quvchilar organizmi moslashib qoladi va bu bilan ularning organizmi jismonan rivojlanmaydi.

Mashqni amalda bajarib ko'rsatish usuli jismoniy tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ko'rsatish juda samarali bo'lish uchun bolalarni yaxshi uyushtirish va ular kuzata olishlari uchun sharoit yaratish lozim. Mashq o'quvchilarga yaxshi ko'rinadigan joyda, bajarilib ko'rsatilish kerak. Mashqlarni namoyish etishda o'qituvchi faol sportchi o'quvchilardan foydalanish mumkin. Bu usul o'quvchilarga ijobiy ta'sir etadi. O'z o'rtog'i mashqni bajarganligini ko'rib bolalarda ishonch hosil bo'ladi. Avval o'quvchilarni mashq namoyishini diqqat bilan kuzatishga jalb etish kerak. Mashqlarni bir necha marotaba takrorlab ko'rsatish zarur. Birinchi ko'rsatishda mashq to'g'risida umumiy tasavvur berish kerak. Bolalar mashqni o'rganish davomida qismlarga bo'lib bajarish, va bunda o'qituvchi xatolarni tuzatib borish kerak. Mashqni namoyish qilish jarayoni doimo tushuntirish bilan birga olib boriladi. O'rganiladigan jismoniy mashq o'qituvchi va o'quvchilar tomonidan amalda bajarilishi kerak, shundagina o'quvchilarda harakat to'g'risida malaka va ko'nikmalar shakllanadi. Bu malaka va ko'nikmalarni shakllanishi darajasi o'qituvchini shu harakatni o'zi bilishi, amalda bajara olishi hamda uni o'rgatish mahoratiga bog'liq. Mashqni amalda bajarish uslublari quyidagi variantlarda bo'lishi mumkin.

1. Mashq namoyish qilinadi so'ng tushuntiriladi.
2. Mashq tushuntiriladi va namoyish qilinadi.
3. Mashq namoyishi tushuntirish bilan birga bajariladi.

Ko'rgazmali qurollardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida, rasm, jadval, devoriy gazeta, maket, plakat hamda o'qitishning texnik vositalari, kino va videofilm kabilardan foydalanish ham ta'lim tarbiya jarayonini samaradorligini oshirishga katta hissa qo'shadi. Ko'rgazmali qurollarni o'quvchilar o'zlari tayyorlashi ham mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida mo'ljalga olish uchun moslamalardan foydalanish juda qulay bo'ladi. Buning uchun ma'lum bir balandlikka buyum yoki jism o'rnatilib shuni mo'ljalga olib harakatlar bajariladi. To'pni to'g'ri otish, sakrash, to'pga tegish mashqlari shunday vaziyatda oson o'rganiladi.

Hozirgi zamonaviy axborot vositalari takomillashgan davrda videofilmlardan o'quv jarayonida samarali foydalanish asosiy o'rinni egallamoqda. Buning uchun tajribali murabbiylar rahbarligida o'tkaziladigan dars, trenirovka mashg'ulotlari videotasmalarga yozib olinib shu mavzuga oid mashg'ulotlarda namoyish etilishi mumkin. SHu bilan birga sport turlari bo'yicha musobaqalarning video yozuvlarilaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida samarali foydalanish mumkin. Video yozuvlarning qulayligi har qanday vaziyatni tasmaga tushirish va kerakli jarayonlarni ko'p marotaba takror va sekinlashtirilgan holda ko'rish muhokama etish imkonini beradi.

Amaliy uslublar: jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni mashqlarni va jismoniy harakatlarni bajarib ko'rsatish ta'minlanishi kerak. O'quvchilar harakatlarni amalda bajargandagina ularni muskullararo tasavvurlar, reflekslar shakllanadi. O'rganiladigan harakatlarni munatazam mashq qilib borish o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish masalalarini hal etadi. Mashq uslublari amaliy uslubning shakli hisoblanib, dastlabki jismoniy tarbiya jarayonida turg'un sharoitda mashqlar bilan shug'ullanish ta'minlanadi. So'ngra esa mashqlarni mustaqil shug'ullanishga ruxsat beriladi. Mashqlar bilan shug'ullanish uslubi ikki shaklda, umumiy, yaxlit holda mashqni o'rganish hamda qismlarga bo'lib o'rganish

Xulosa qilib aytganda mashqlarga o'rgatishda dastlab uni umumiy holda bajariladi. Keyin jismoniy mashqni qismlarga bo'lgan holda o'rganiladi. Arqonga tirmashib chiqish mashqini o'rganishda dastlab umumiy holda bajariladi. So'ngra qo'l va oyoq harakatlari alohida-alohida holatda bajariladi. Mashq malaka va ko'nikmasi shakllangan so'ng yana yaxlit holda bajarishga erishiladi. YUgurib kelib sakrash, uzunlikka uloqtirish va shunga yaxshash harakatlarda ham mashq qismlarga bo'lib o'rgatiladi va so'ngra yaxlit holda o'rgatiladi. Murakkab jismoniy mashqlarni tez va yaxshi o'zlashtirish uchun qismlarga bo'lib o'rganish muhim o'rin tutadi. Jismoniy mashqlarni bunday izchillikda o'rganish ta'lim samarasini o'rttiradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Atojev Q.T. Farzandingiz barkamol bo'lsin. – T.: “Meditsina”, 1990.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy ta'lim, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining qoidasi bo'lishi kerak. – T.: “O'zbekiston”, 2017.
3. Mahkamjonov Q, Tulenova X. Farzandingiz sog'lom bo'lishini istasangiz. O'zPFITI, 1995 y.

ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Tashqi muhitga chiqish bolalarni tabiat va uning unsurlarini, tabiatdagi jarayonlarni bilibgina qolmay, quyosh nuri ta'sirida, teri orqali D vitaminni sintezlanish yaxshilanadi. Shuning uchun fasllarga qarab D vitamin tushish holatiga e'tibor berilsa foydadan xoli bo'lmaydi.

Xulosa o'rnida shuni ham aytish kerakki bir bolani komil qilib tarbiylashda faqatgina tarbiyachi emas, balki ota-ona va mahallani ham roli katta hisoblanadi. Hozirgi zamon tarbiyachisi har tomonlama o'zi ham yetuk bo'lib, mashqlar bajarilayotgan vaqtda o'zini ham ishtiroki muhim hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassalari xodimlari zamonaviy interaktiv usullardan foydalangan holda, bolalarni maktabga sifatli tayyorlash, bolalarni o'zligini anglashni o'rgatish, o'zining qadr-qimmatini e'zozlash, o'z fikrini so'zda mukammal va aniq ifodalab berish, shaxsiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish tuyg'ularini tarbilayalashga, har bir bolani axloqiy, estetik, jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi lozim.

Prezidentimiz aytganlaridek - "O'zini kamol toptira olmagan inson o'zгалar kamolotini ta'minlay olmaydi". [4]

Eng avvalo tarbiyachlar jismonan va aqlan barkamol bo'lsalargina ular turli yoshli bolalar bilan ishlay oladilar

Adabiyotlar

1. Q. Sodiqov. Kichik maktab yoshidagi bolalar anatomiyasi, fiziologiyasi va gigienasi. T. Bilim. 2004 y.
2. B. A. Sodiqov, L.S Qo'chqarova, SH. Qurbonov. Bolalar, o'smirlar fiziologiyasi va gigienasi. T. Davlat ta'lim nashriyoti. 2005 y.
3. Q. Sodiqov va boshqalar. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. T. Yangi asr avlodi. 2009 y.
4. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni.

MAKTABGACHA TA'LIM, UMUMIY TA'LIM MAKTABLAR, AKADEMIK LITSEY VA KASB HUNAR KOLLEJLARIDA JISMONIY TARBIYANING DOLZARB MUAMMOLARI

*Yusupova Z.SH., o'qituvchi, Toshev A.T., o'qituvchi,
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Annotatsiya: Yoshlar sporti sport zahiralarni tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko'p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o'quv-mashg'ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.

Kalit so'zlar. Tayyorgarlik, tizimini, optimallashtirish, innovastion, strategiyasi, qobiliyatlar, takomillashtirish, o'tish davri, funkstional, psixik tiklanishlari, sport, kurash, suzish.

Kirish. Mamlakatimizni istiqbolini belgilaydigan asosiy vazifalardan biri «Sog'lom avlod» tarbiyasidir. Bu borada Prezidentimiz tashabbusi bilan Xukumatimiz tomonidan qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, to'g'risida»gi Qaror va farmonlarini, «Sog'lom avlod» dasturini bajarishni ta'minlash xalqimizning 6 yoshidan 60 yosh va undan keksa yoshli insonlarni jismonan baquvvat, tetik, barkamol salomatlikni doimiy ravishda, talab darajasini saqlashini ko'zlab 2000 yil fevral oyida «Alpomish» va «Barchinoy» test-sinov me'yorlari loyiha sifatida joriy etildi. Bu o'z yo'lida jismoniy tarbiya va sport soxasidagi mutaxassislarni hayotda, o'quv muassasalarida o'rganib chiqilib, taxlil qilinib tegishli hammabop fikr-mulohazalar berilishini taqazo qildi.

Millatimiz yoshlarining ruhan tetik, jismoniy baquvvat kamol topishda jismoniy tarbiya va sportning juda muhim o'ri bor. Shu bois Respublikamizda Prezidentimiz Islom Karimovning sa'y-harakatlari bilan juda olis rejalarni ko'zda tutgan xolda 3 bosqichli maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari", litsey va kollej o'quvchilari o'rtasida "Barkamol avlod", kasb hunar kollejlari talabalari o'rtasida "Universiada" kabi kompleks musobaqalar olimpiya sport turlarining bir necha turlari bo'yicha o'tkazib kelinmoqda. Mana bir necha yildirki, davlatimiz yoshlari orasida olimpiada musobaqalarida Osiyo, Jahon birinchiliklarida qatnashib kelayotgan terma jamoa a'zolari

aynan yuqorida ko'rsatilgan musobaqa g'oliblaridir.

Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni bo'sh vaqtlarini to'g'ri va samarali tashkil etishda sportning o'rni beqiyos. Jismoniy tarbiya, talabalar hayotiga tobora chuqurroq kirib bormoqda, chunki u kishi salomatligini saqlash va mustaxkamlash uni jismoniy jihatdan rivojlantirish hamda bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish vositasi bo'lib kelmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi yosh avlodni jismoniy barkamol inson qilib tarbiyalash vositasidir.

Bugungi kunda mamlakatimiz shuxratini xalqaro maydonlarda munosib himoya qilayotgan yosh sportchilarimiz, maktabgacha yoshdan boshlab sport turlariga mehr qo'ygan bolajonlar va maktab partalarida bilim olayotgan, sportga endigina qiziq boshlagan navqiron avlod tarbiyasiga alohida e'tibor berilayotganligi quvonarli bir xoldir.

Yurtboshimiz bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining bu yilgi yig'ilishida mazkur mavzuga alohida to'xtalib, ta'lim va tarbiya ishlarini sport va jismoniy tarbiya bilan uyg'un ravishda olib borish shart ekanini takidlagani bejiz emas. Shu o'rinda Prezidentimiz Islom Karimovning **“Yuksak ma'naviyat-engilmas kuch”** kitobidagi “Bundan buyon barcha rejalarimizda madaniyat, jismoniy tarbiya va sport birinchi darajali vazifalar qatoridan joy olish lozim”, degan chuqur mazmundagi fikri biz yosh mutaxassislarni ham bu masalaga yanada e'tiborli bo'lishimiz lozimligini anglatadi.

Sport sog'lig'ni mustahkamlabgina qolmay, balki hayot sinovlaridan, turli ruxiy va mafkuraviy xujjatlardan mardonavor o'tish yo'lida mustahkam qalqon bo'luvchi irodani ham toblaydi.

Sportga va jismoniy tarbiyada muvoffaqiyatlarga erishishi, mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarga oid harakat ko'nikmalari va malakalarini muammal o'zlashtirish uchun ta'limiy qonuniyatlarga, usul va metodlarga qat'iy rioya qilish talab etiladi.

Maktabgacha ta'lim yoshidan boshlab bajarayotgan mashqlar qoidalarini o'zlashtirib olgan bolada sportga nisbatan xavas uyg'onadi, biror bir sport turiga mehr qo'yadi, natijada bu holat maktabda davom etadi. Maktabda esa sportga oshno bo'lgan o'quvchilarni har xil bekorchi ishlarga vaqti bo'lmaydi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bilan bog'liq faoliyat turlari xilma-xildir. Bular har haftada ikki marta muntazam o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, har kuni ertalab tashkil etiladigan badan tarbiya, har kuni sayr vaqtida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlardir. Bulardan tashqari kam harakatli mashg'ulotlar davomida bajartiriladigan jismoniy mashq daqiqalari va bedorlik soatlaridagi mustaqil jismoniy harakatlardir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq faoliyat turlarini ko'pligi tufayli hamda jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ilk yoshdan boshlanishini hisobga olganda maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ta'lim metodlariga rioya qilgan holda tashkil etilishi shartdir. Yana shu sababli ham maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini uslubiy jihatdan mukammal tarzda o'tkazishni yanada kengroq ilmiy jihatdan o'rganishni taqozo etadi.

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o'quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

Maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejarida o'quv rejaları tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o'quvchi yoshlarning jismoniy va funkstional imkoniyatlarini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish ma'naviy-madaniy, ahloqiy va psixologik hislatlarni kamol toptirishda o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Yillik reja jadval tuzishda, davlat ta'lim standarti tarkibidagi jismoniy tarbiya dasturidan foydalaniladi. Unda maktab yoshidagilarning individual xususiyatlari hisobga olingan holda inson jismi madaniyatiga oid o'quv materiallari mujassamlashtirilgan. O'quv jarayonining jismoniy tarbiyadagi reja-jadval orqali umumta'lim maktabida dastur bo'ldimlari materialini o'qitishning ketma-ketligi, haftama-hafta, oyma-oy, o'quv yilining fasillari, iqlimi sharoitini hisobga olib o'quv

choraklariga taqsimlanadi. albatta maktabning moddiy-sport bazasi, sport anjomlari va jihozlarining soni, sifati hisobga olinishi shart.

O'zbekiston sharoitida yil fasllari sharoiti hisobga olinib o'qitish jarayoni quyidagi etaplarga ajratiladi:

1)kuzgi (Ichorak), 2) kuzgi-qishki (II chorak), 3)qishki (III chorak), 4)bahorgi-yozgi (IVchorak).

Har bir etapda umumiy jismoniy tayyorgarlikning maolom vazifalari hal qilinadi va muvofiq vositalardan foydalaniladi. Xususan fasllar oralig'ida (ikkinchi etap)ga darslarda gimnastika materialini (asosiy vosita sifatida va o'yinlar (qo'shimcha vosita sifatida) o'qitish rejalashtirish amaliyotda ko'proq uchraydi.

Mashg'ulotlarning mazmuni har bir etapda oldingi etap darslari va o'zidan keyingi etapning darslari bilan organik bir bo'lishi, bog'lanishi lozim. SHuning uchun materiali bir predmetdan iborat bo'lgan darslardan foydalanish bilan cheklanmay, iloji boricha kompleksli usul, bir darsni yoki vaqtni o'zida jismoniy tayyorgarlikni bir necha xil vositalaridan foydalanishni amaliy ahamiyati katta. Albatta, asosiy vaqtni shu etap uchun «bosh» hisoblangan (mashqni) materialni o'tish uchun sarflash lozim. Mashg'ulot mazmunlarining eng muhimi, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini uzluksiz rivojlantiradi va yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa qator tabiiy harakatlarni takomillashtiradi.

O'quv normalarini qabul qilish etaplarni oxirlariga rejalashtiriladi, faqat takroriy topshirish uchun zahira vaqt qoldirish lozim bo'ladi.

Yillik o'quv reja-jadvali ikki ko'rinishda bo'lishi mumkin: jismoniy tarbiya dasturini asosiy bo'limlarini o'z ichiga olgan yirik tarkibli bloklar tarzida yoki dastur materialini o'quv yilini darslariga aniq taqsimlab sohib yuborish tarzida tuziladi. Materialni o'zlashtirib olishga ajratilgan vaqt ikki xil usulda rejalashtiriladi.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik kuzatish g'oyat murakkab faoliyat hisoblanadi. Masalan; fanlarni o'qitishda o'zlashtirishni sinash, bilish, xulosa qilish uchun dars davomida o'qituvchi 4-5 ta o'quvchidan so'rab biladi. Qolganlari esa bir dars davomida noma'lum bo'lib qolaveradi. Jismoniy tarbiya darslarida (gimnastika asboblari, engil atletikadagi sakrashlar, uloqtirish faoliyatlar bundan mustasno) deyarlik barcha o'quvchilar bir xil mashqni bir vaqtda baravariga bajarishadi. Ularni birma-bir kuzatish lozim bo'ladi. Xato yoki noto'g'ri bajarganlar tezda ko'zga tashlanadi, ularni tanlab o'rgatish, izoh berish va ko'proq takrorlashni talab etiladi. Bunday holatlar umum rivojlantiruvchi mashqlar, kross yugurishlar, sport o'yinlari turlarida sodir bo'ladi. Bu yo'lda o'qituvchi bevosita ko'rsatib berishi va iqtidorli o'quvchilar ijrosida namuna qilib ko'rsatishi ham mumkin bo'ladi. Psixologik kuzatishlar jismoniy tarbiya darslarida qiziqarli ravishda amalga oshiriladi, bunda o'qituvchi-ning bilim saviyasi va tajribalari asosiy o'rinda bo'lishi lozim, ya'ni:

- yugurish, sakrash turnikda tortilish, to'p o'yinlari va boshqa harakatlarda ba'zi bir o'quvchilarning (jismonan zaifroq, hoxishi yo'q, astoydil qizi-qish va h.k) yuzi qizarishi yoki aksincha oqarishi sodir bo'ladi. Bunday holatlarni o'qituvchi va faol o'quvchilar o'z vaqtida ko'rishi, sezishi, bilishi kerak. Me'yoriy yuklanish oshgan bo'lsa ularni kamaytirish, qiynalgan o'quvchilarni ajratib maxsus mashq-o'yinlarga safarbar etilishi lozim;

Turli masofalarga yugurishda (so'nggida) nafas olishini og'irlashishi, harakatsizlik va qorin og'rig'i paydo bo'lishi mumkin. Bu holatlar kasalmand yoki jismoniy tayyorgarligi kam bo'lgan o'quvchilarda uchraydi. Shu sababdan bunday o'quvchilarni doimo kuzatish, zarur bo'lganda mashqlar va uning bajari-lish me'yorlarini qisqartirish lozim bo'ladi.

- futbol, basketbol, qo'l to'pi sport o'yinlari, kurash va qisqa masofalarga yugurish jarayonlarida (start yoki finish) ba'zi bir iqtidorli o'quvchilar g'arazgo'ylik, ko'rolmaslik, g'irromlik kabi xislatlarini ishlatadi. Ayniqsa raqib bo'lgan o'quvchilar yutqazish natijasida bir-biri bilan to'qnashishi (ja-hil bilan qarash, haqorat qilish, turtish, tepish, bosh bilan urish, mushtlash va h.k) tabiiydir.

Xulosa shundan iboratki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi har kuni kam deganda 4-5 soat dars beradi, to'garak mashg'ulotlarini (2-3 soat) va musobaqalarni (3-4 soat) o'tkazadi. O'rtacha

hisoblaganda haftalik ish faoliyati me'vori (nagruzka) 40 soatdan oshib ketadi. Bu esa o'qituvchining sarf qilgan kuch-quv-vatlarini qayta qoplash, tiklash uchun dam olish, oziqlanish darajalarini ku-chaytirishga to'g'ri keladi. Bunda nazariy bilimlarni chuqurlashtirish, yangi (innovatsiya) pedagogik mahoratlarni o'rganishga alohida e'tibor berish lozim bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. K.M. Mahkamdjonov, E.K. Sodiqova "Harakat go'zallik va salomatlik garovi", T. 2002 y.
2. K. Maxkamjonov, X. Tulenova va boshkalar «Jismoniy tarbiya» variativ dasturi.
3. M. Rasulova. Uchinchi mingyillikning bolasi. Tayanch dastur ma'rifat – metodlar nashriyoti 2000 y.
4. Mahkamdjonov K, Tulenova X. Farzandingiz sog'lom brlishini istasangiz. T. O'zPFITI, 1995 y.

СОДЕРЖАНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Атамуратов Ж.Ж., преподаватель,

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Актуальность. Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности школьников на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства

Цель исследования Научно-технический прогресс не может не изменять характера требований к двигательной подготовленности человека, поэтому выдвигаются новые, современные требования к физическому совершенствованию организма. Чтобы физическое воспитание могло целесообразно выполнять свою функцию, необходимы глубокие знания, о структуре моторики человека начиная уже с ранних этапов его онтогенеза. Тем более что в настоящее время отмечается тенденция к ускорению как физического, так и интеллектуального развития подрастающего поколения на фоне значительного снижения двигательной активности.

Предмет исследования – основные показатели физического развития школьников и необходимость врачебно-педагогического контроля на уроках физкультуры.

Задачами физического воспитания детей школьного возраста являются:

а) укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;

б) воспитание физических качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости) и формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, строевая подготовка, лыжная подготовка, упражнения) равновесие, упражнения, воспитывающие правильную осанку, точность и координацию движений, чувство ритма и темпа, навыки коллективных действий и т. д.); обеспечение подготовки школьников к выполнению нормативных;

в) сообщение доступных специальных знаний и привитие организованных навыков в области физической культуры, а также навыков личной и общественной гигиены и привычек культурного поведения в связи с занятиями физическими упражнениями; воспитание интереса и любви к физической культуре и спорту; формирование умения самостоятельно тренироваться с целью личного физического совершенствования и для проведения занятий с группой учащихся.

В процессе занятий физической культурой и спортом у школьников воспитываются, кроме того, крайне необходимые обществу волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка и самообладание, а также чувство товарищества, дружбы и коллективизма.

При осуществлении задач, стоящих перед физическим воспитанием школьников, учитываются состояние здоровья, возраст, пол, степень физического развития и уровень физической подготовленности учащихся различных классов, обеспечивается взаимосочетание физического воспитания со всей учебно-воспитательной работой в школе.

UMUMIY O`RTA TA`LIM MUASSASALARIDA QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI	
Munirov N.A., Akramova G.M.....	125
MAIN MEANS AND METHODS OF ATHLETICS FOR SCHOOLCHILDREN AGED 11-12	
Fatullaeva M.A.....	129
JISMONIY YUKLAMALARNING SPORTCHI QIZLAR ORGANIZMIGA PSIXO-FIZIOLOGIK TA`SIRI	
Bekmetova Sh.Q.	131
JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING USLUBIY ASOSLARI	
Toshev A.T., Yusupova Z.SH.	133
“МАКТАВ О`QUVCHILARI HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O`RNI”	
Sabirova N.R., Yusupov J.N.	135

III



ТУРЛИ ТУРДАГИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF VARIOUS TYPES

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ КОНТАКТНЫХ И БЕЗКОНТАКТНЫХ ВИДОВ СПОРТА	
Кузнецова Е.Д., Прокопьева А.И.....	139
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕЛОВЕКА	
Маъмуров Б.Б., Михайлов А.Г.....	142
ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА МУСОБОҚА ЖАРАЁНЛАРИДА ЭНЕРГИЯ САРФИ ВА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	
Шукурова С.С., Хасанова Н.Р.....	145
МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН ЭРТАЛАБКИ БАДАНТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ	
Файзуллаева М.З., Рустамова М.Э.....	147
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ «WORKOUT»	
Кочкаров А.А.....	149
CHINIQQAN TALABA QIZLARIMIZNI QO`LLAB-QUVVATLASH - SOG`LOM KELAJAGIMIZ GAROVIDIR	
Aminjonova Ch.A.....	151
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Баянкин О.В., Супрунов С.И., Попова Н.В.....	154

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ	
Бобомуродова Н.Ж.	296
РОЛЬ СЕМЬИ В ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КУРАШ	
Кобилжонов Қ.Қ.	299
МАКТАВГАЧА ТА'ЛИМДА BOLALARINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA TARBIYACHINI O'RNI	
Do'stova M.T., Xo'janiozova B.X., Amonova D.N.	301
МАКТАВГАЧА ТА'ЛИМ, UMUMIY TA'LIM МАКТАБЛАР, АКАДЕМИК ЛИТСЕЙ ВА КАСБ HUNAR KOLLEJLARIDA JISMONIY TARBIYANING DOLZARB MUAMMOLARI	
Yusupova Z.SH., Toshev A.T.	303
СОДЕРЖАНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	
Атамуратов Ж.Ж.	306
ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ЯНАДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИЯТЛАРИ.	
Ахмедов Ф.Қ., п.ф.н., доцент, Кулбоев Н.С.	308
SOCIAL-PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE TO SUPPORT HUMAN VALUES TO STUDENTS WITHIN IN SPORTS EXERCISES	
Sultonov R.T., Badayev.R.R.	311
КИЧИК ЁШДАГИ ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТКАЗИЛАДИГАН СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	
Джуллибаева Ш., Есенбаева Н., Утепбергенов А., Отепбергенов Г., Кутлимуратов М.	313
О'QUVCHILARNING FAZOVIIY TASAVVURINI OSHIRISHDA QIZIQARLI MASALALARNING O'RNI	
Mamatov D.K., G'aybullayeva Z.	314
ТУРЛИ ЁШДАГИ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	
Калмуратов И.П.	316
HARAKATLI O'YINLARNING МАКТАВГАЧА YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY XUSUSUYATLARI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI	
Ibragimov A.K., Ma'murov B.B.	318
HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH	
Gafurova M.Yu., Nurullayev A.R.	320
ЁШ КУРАШЧИЛАРИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРЛАРИ	
Хидоятлов Ш.Ш.	322
МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ ОРҚАЛИ ХОТИН –ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ЭТИШ ИШЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ВА МАҲАЛЛА ҲАМКОРЛИГИ	
Давронова Д.С., Саматова Д.Д.	323
ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ХОТИН - ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ПСИХОЛОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ	
Пўлатов Дж.А.	325
РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТА В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЕГО ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	
Дзюба Д.Р., Хасанова Г.К.	327
«Важность физического воспитание ребенка дошкольного возраста»	
Мирзаева Д.Ш.	329

БАДИЙ ГИМНАСТИКА СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИР КЎРСАТУВЧИ ОМИЛЛАР	
Ибрагимов А.К.....	365
СПОРТЧИ ХОТИН-ҚИЗЛАРЛАРДА ПСИХОЛОГИК МУҲОФАЗАНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ	
Назаров А.М.....	367
ГЛОБАЛЛАШУВ ДАВРИДА ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ	
Салимов Ғ.М.....	369
AYOLLAR ORGANIZMINING SPETSIFIK XUSUSIYATLARI	
Solayev T., Bekmanova.H.	372
Xotin - qizlar sportida innovasion yondashuvning istiqboli xususiyatlari	
M.A.Normurodova.....	373
SOGʻLOM ONA BARKAMOL AVLOD TARBIYASI YOʻLIDA	
Fazliddinov F.S.	374
СПОРТ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА	
Латыбова Л.В., Юсупова З.Ш.	376
БОЛАЛАРНИ СПОРТ ТУРЛАРИГА ТАНЛАБ ОЛИШДА ГЕНЕТИКА ВА ТАНА ТУЗИЛИШНИ ХИСОБГА ОЛИШ ЗАРУРАТИ	
Ахмедов Ф.Қ., Жалолова З.С.	378
INFLUENCE OF SPORTS DOING ON GENDER CHARACTERISTICS OF THE WOMEN'S PERSON	
Jalilov H.N., Abbosov A.Z.	380

V



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА АХБОРОТ-КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚўЛЛАШНИНГ ИСТИКБОЛЛИ ЙўНАЛИШЛАРИ

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

PROMISING AREAS OF APPLICATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДАГИ ИНФОРМАЦИОН ЖАРАЁНЛАР	
Алламуратов Ш.И.	382
SPORT MAQSADINI TAKOMILLASH TIRISHDA QO'LLANILGAN STATISTIK DASTURLAR	
Yaxshiyeva M.Sh., Kayumov Sh.A., Fetxulova N.X.....	384
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ўқитувчиларини касбий билимларини оширишда ахборот коммуникацион технологияларини қўллаш	
Олимов А.И.	386
ЁШ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚА ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА АЙЛАНИШ МАШҚЛАРИНИ КОМПОЗИЦИЯЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	
Ниязбекова А.А.	388