

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR”**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND
SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 202 yil 28-29 aprel kunlari “Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy rensenziyalangan 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	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Bayniradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

II TASHKILIY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	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	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta 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. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqolalar) GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref DOI](#) raqam beriladi.

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

–alohida va o'quv trenirovka jarayonini komplekslash metodikasi shundan iboratki, testlar o'tkazish natijasiga qarab jismoniy imkoniyatlari texnik-taktik ko'rsatkichlariga qaraganda ancha past bo'lgan o'quvchilar bir guruhga tanlab olinadi va birlashtiriladi. Jismoniy sifatlari texnik-taktik tayyorgarligidan ancha bo'lgan bolalar esa ikkinchi guruhga ajratish maqsadga muvofiqligi o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli lex.uz
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол //Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.
3. Беллев А.В., Савина М.В. Волейбол. - М.: Фон, 2000.- 368с
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. - М.: ФАИР-ИРЭСС.- 1998. - 336 с
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 1999. - 316 с

ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШДА САМАРАЛИ УСУЛЛАР

10.53885/edinres.2022.84.89.066

Рахмонов Рауф Расулович

Бухоро давлат университети

Факультетларaro жисмоний маданият ва спорт кафедраси доценти,

Бобоқулов Миржалол Жўрақулович

Бухоро давлат университетининг Педагогика институти 1-босқич магистри

Аннотация

Мазкур мақолада ўрта масофаларга югурувчи спортчиларнинг югуриш техникасини ўргатиш жараёнини такомиллаштиришнинг асосий жиҳатлари кўрсатилган.

Калит сўзлар: Енгил атлетика, соғлом турмуш тарзи, юриш, югуриш, махсус чидамлик, ўрта масофага югуриш.

Аннотация

В данной статье изложены ключевые особенности совершенствования процесса обучения технике бега бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: легкая атлетика, здоровый образ жизни, ходьба, бег, специальная выносливость, бег на средние дистанции.

Annotation

This article outlines the main features using the process of teaching the technique of running runners at medium distances.

Key words: athletics, healthy lifestyle, walking, running, special endurance, middle distance running.

Таълим тарбия шундай мураккаб жараёнки, бу соҳа вакилларида ҳар бир машғулот учун ўзига хос ижодкорлик, юксак маҳорат ва юқори тажриба талаб этилади. Бундан бир неча ўн йиллар аввал таълим тизимида фойдаланиб келинган усуллар ва воситалар вақт ўтиши билан ўзининг мазмунан рангини йўқотиб бормоқда. Бунинг оддий маъруза ва семинар машғулотида одатдаги тарзда яъни, фақат ўқитувчи томонидан маълумотлар ва фикрлар келтирилиши, ўқувчи, талабалар эса фақат тингловчи сифатида вақт ўтказиши ҳолларида кўришимиз мумкин. Бугунги кун таълим соҳаси оддида турган асосий вазифалар шундан иборатки, бу каби оддий ва эскича усуллардан воз кечиб, янги инновацион таълим технологиялари ва хорижий илғор тажрибаларга асосан машғулотларни ташкил этиш мўҳим аҳамиятга эга.

Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони ҳамда 2021 йил 5 ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва “Workout” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилингани айни муддао бўлди. Бугунги кунда юртимиз бўйлаб мазкур йўналишдаги амалий чора-тадбирлар изчил олиб борилаётган. Сўнгги уч йилда 118 та спорт мажмуаси, маҳаллаларда 7 мингта спорт майдончаси фойдаланишга топширилгани, 3 минг 500 та мини-футбол, 6 мингта баскетбол, волейбол, 663 та бадминтон майдони, мингдан ортиқ фитнес заллари фаолият кўрсатаётгани шулар жумласидандир. Ҳар бир туман ва шаҳар марказларида “Саломатлик йўлаклари” ва велосипед йўллари ташкил этилгани аҳоли вакилларига кенг қулайлик бўлиб хизмат қилмоқда.

Биз энди яратилган имкониятлардан фойдаланиб, таълим тарбия соҳасини янги bosқичга кўтариш ҳамда замонавий таълим технологияларини кенг қўллаган ҳолда ўқув машғулот жараёнини янада такомиллаштириш бугунги кунда спорт соҳасида фаолият олиб бораётган педагогларнинг олдиларида турган долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Ўрта масофага югуришда юқори натижаларга эришиш спортчининг ҳар томонлама тайёргарлиги даражаси билан белгиланади. Бироқ юқори даражадаги тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланган, мукаммал техник ва тактик тайёргарлигидан ташқари, ўрта масофага югурувчилар учун зарур бўлган махсус чидамлилиқни ўстиришга эътибор бериши лозим. Бу эса югурувчининг бутун масофа давоминда тезликни сақлаб югуришни талаб этади. Бу эса махсус чидамлилиқ, бир томондан, бош миёна пўстлоғидаги асаб жараёнларининг кучи ва барқарорлигига иккинчи томондан, мушаклардаги энергия алмашинув жараёнларининг такомиллашуви билан узвий bogлиқ бўлади.

Югуриш вақтида чарчоқни келтириб чиқарувчи асосий омил мушакларнинг ўзида ва ҳаракатлантирувчи асаб ҳужайраларида юз берадиган жараёнлар ҳисобланиб, ўрта масофага югуришда чарчоқ пайдо бўлганда, одатда, кислород етишмовчилиги, карбонат ангидридининг кўпайиб кетиши, қонда кислота миқдорининг ошишига олиб келади. Натижада асаб тизими, ички органлар ҳамда мушаклар фаолияти қон таркиби анча ўзгарган шароитда ишлашига тўғри келади. Бу ҳолат югурувчидан ўз иш қобилиятини сақлаб туриш учун алоҳида, ўзига хос чидамлилиқни талаб этади. Югурувчининг махсус чидамлилиги кўпинча ўзига хос чарчоқ билан курашиш орқали тарбияланишини ҳисобга олсак, махсус машғулотлар даврида организмни айнан шундай юкламалар билан машғулотларни ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

Енгил атлетикачиларни индивидуал тайёрлашда педагогик технологияларни қўллаш ҳар томонлама самарли ва фойдали ҳисобланади. Турли инновацион таълим технологиялари ва усуллари енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштиришда анаънавий усуллар билан ва унинг ўзини яхка ҳолда қўллаш айниқса ёш спортчиларни тайёрлашда қўл келади. Аралаш ўқитиш усули ва мусобақа усуллари амалий машғулотларда юқори самара бериши бир неча тадқиқотларда ва изланишларда ўз исботини топган.

Бу йўлда бугунги кунда замонавий таълимнинг асоси ҳисобланган инновацион ва педагогик технологиялар бўйича қатор илмий тадқиқотлар ўтказиб, ўзларининг амалий тажрибалари билан педагогика соҳаси ривожига улкан ҳисса қўшган А.Оганджанов, В.Кудимова, В.Загвязник, В.Кани-Калика, Н.Кузминова, В.Сластенин, А.Шербаков, Х.Барнет, Д.Бассета, Д.Гамльтон, Н.Гросс, Р.Карлсон, М.Майлз, А. Хейвлок, Д.Чен каби Россия, Қозоғистон ва хорижий олимларнинг илғор тажрибалари мавжуд бўлган глобал интернет тармоғи (компьютер, телевизор, мобиль телефон ва ҳ.к.), мультимедиа ва ахборот коммуникация технологиялари енгил атлетиканинг ўрта масофага югуриш турида самарали равишда татбиқ этилмоқда.

Таълим тарбия жараёнида машғулотлар ўзига хос ўрин эгаллайди. Машғулотлар қанчалик мукаммал, турли туман ва бетакрор бўлсагина унинг самараси кўпроқ бўлади. Шу ўринда бугунги кунда таълим жараёнида қўллаб кўрилиб яхши самара бераётган илғор таълим тажрибаларини кўришимиз мумкин.

Хулоса қилиб шунни айтишимиз мумкинки ўрта масофага югуриш енгил атлетика спорт турининг энг қизиқарли ва кескин курашларга бой бўлиши талаб қилинадиган тур ҳисобланиб ундаги ҳар бир хатти-ҳаракатнинг синчковлик билан ўрганиб бориш керак. Демак шундай экан спортчилар ўрта масофаларга югуриш техникасини ўргатиш жараёнини такомиллаштириш эски усуллардан воз кечиш кераклиги замонавий усул ва воситаларни қўллашга ҳар бир мураббий, профессор-ўқитувчини мустақил ишлашга ундайди. Шу бонсдан янги ишлаб чиқилган қадамлаб ўргатиш усулбияти бу борада ечим бўла олади. Унинг қулайликлари шундаки ўргатиш услубиятининг кетма-кетликда аста - секинлик принципи орқали амалга оширилади ва ўргатиш қулай.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Olimov Mukhsinbek Sotivoldiyevich, DYNAMIK DER AUSBILDUNG DES SPEZIALKÖRPERLICHEN TRAININGS IM LANGSTRECKENLÄUFER. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. Vol.1 Issue 1.5 Pedagogical sciences. 68-76 p. <http://berlinstudies.de/index.php/berlinstudies/article/view/60>

2. М.С. Олимов. Ўрта масофага югурувчи спортчиларда жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланиш динамикаси. Fan-sportga. Ilmiy nazariy jurnal. 2021 й. 2-сон. 16-18б. e-mail: fan_sportga@uzdjtsu.uz

3. Muxsinbek OLIMOV. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2021-yil, iyun).

4. Olimov, Muxsinbek Sotiboldiyevich (2021) "A method of special physical training of short-distance runners in athletics", *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 1: Iss. 2, Article 17. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/17/>

5. Мухсин ОЛИМОВ. Ўрта масофара югурувчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 1-son (2021-yil, fevral).

6. Iqrorjon Roziqovich Soliev, Larisa Vladimirovna Smurygina. TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO COMPETITION. Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. 21-27. <https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/144>

7. Soliev I.R., Khaydarov B., Mirzattillaev I., Khojamkeldiev G., Ziyaev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, Vol. 24, Issue 05, 2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/>

8. Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. *Academic Research in Educational Sciences*. Volume2/Special issue 1/2021

9. Rakhimova D Z / Improving the physical training of triathlons in the training group // *Academic research in educational sciences*. Volume 1/ Issue 3/2020

10. Soliev I.R., Kholbekova D.N., Davlatyorova L. B., Azamova G. E. / Improvement of technical training in short running athletics. // *Academic Research in Educational Sciences*. Volume2/Special issue 1/2021

11. Rasulovich R. R. CONTENT OF RUNNING LOADS AND USED FACILITIES OF MEDIUM DISTANCE RUNNERS IN ANNUAL PREPARATION STAGE // *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1070-1077.

12. Rasulovich R. R. EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS // *E-Conference Globe*. – 2021. – C. 309-314.

13. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS // *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 414-423.

14. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.

15. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS // *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 414-423.

16. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.

17. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.

18. Салимов Г. М. и др. Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана // *Педагогическое образование и наука*. – 2020. – №. 1. – С. 91-97.

STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA'SIRI.

10.53885/edinres.2022.20.21.067

Сатиев Шухрат Комплонвич.

*Наманган давлат университети. Жисмоний маданият
кафедраси мустақил изланувчиси. Тел: 99 323-87 -86 e-mail: satiyevshuhrat@gmail.com*

Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли.

Наманган давлат университети. Спорт фаолияти йўналиши талабаси.

Б.Б.Маъмуров, Бердиев Жамшид Бахриддинович. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	226
Rajabov G'iyos Asqorovich. O'quvchi-yoshlarda sog'lom tumush tarzi va harakat faolligini darsdan tashqari mashg'ulotlar (sport to'g'araklari) orqali samarali tashkil etish yo'llari	227
Исмонлова Махсума Нарзикуловна. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ	229
Sultanova Diana Bahodir qizi. SOG'LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA TURLARI ANOLINING LISMONIY BARKAMOLLIQI VOSITASI SIFATIDA	231
С.Самадов . ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ҚЎЛЛАШ УСУЛЛАРИ	233
Б.Б.Маъмуров, Эргашев Вонсхон Саётхон ўғли . САЛОМАТЛИК КОМПОНЕНТИ	236
МУҚИМОВ МАЪРУФ ОЛИМОВИЧ. МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА БЎЛАЖАК МУТАХАССИСЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ АХБОРОТЛИ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ	237
НАЗАРОВ ШЕРЗОД МАХАММАТҚУЛОВИЧ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ИНТЕРФАОЛ МЕТОДЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ	241
МУҚИМОВ МАЪРУФ ОЛИМОВИЧ. МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА МУРАБИЙ-ЎҚИТУВЧИЛАР ТАЙЁРЛАШДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАР НЕГИЗИДА АХБОРОТЛИ ТАЪЛИМ МУҲИТИНИ ЯРАТИШНИНГ АСОСИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ	243

3-sho'ba: Sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini

takomillashtirish masalalari	247
Шахрулла Махмудов, СПОРТ СОҲАСИДА ИҚТИДОРЛИ ЁШЛАРНИ САРАЛАБ ОЛИШ ВА МАҚСАДЛИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	247
Собянина Галина Николаевна, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	248
Джемилев Темур Расимович. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	250
A.K.Ibragimov, Axmedova Zuxraxon Tulyanbayevna. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH USULLARI VA USLUBLARI	252
Рахмонов Музаффар Усмонбоевич, Козакова Гульноза Носиржон кызы. СРЕДСТВА И ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	255
Рахмонов Рауф Расулович, Бобокулов Миржалол Жўракулович. ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШДА САМАРАЛИ УСУЛЛАР	257
Сатиев Шухрат Комилевич, Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли. STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA'SIRI	259
Xoliqov Ixtiyor Roziqovich. SPORT SOHASIDA IQTIDORLI TALABA YOSHLARNI SARALAB OLISH VA MAQSADLI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH	262
Atamirodov Shodiyor O'rolovich, Teshaboev Baxtiyor Komil o'g'li . VELOSPORTCHILARNI VELOTURIZM ORQALI LISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI ..	263
Qurbonov Xurshid Xolliyevich. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI MUSOBAQALAR DAVRIDA BARQAROR USHLAB TURISHDA MASHG'ULOT MEZOSIKLLARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI	265
A.X.Hasanov. BOSHQARUVDA RAHBAR MA'NAVYATI	268
Fatullayeva Muazzam Azimovna. VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	270
Utebergenov Amangeldi Qutimuratovich, Abatbay Jumanazarov. TURLI YOSHDAGI O'QUVCHILAR BILAN GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI O'TISH XUSUSIYATLARI	272
Я.З.Файзиев, Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли. ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР	274

