

**“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

Tajriba-tadqiqotda qatnashgan respondentlar

2-jadval.

Viloyatlar, tumanlar	Respondentlar soni	Tajriba guruhida	Nazorat guruhida	Ota-onalar soni
Navoiy viloyati Navoiy shahar	192	70	70	52
Buxoro viloyati G'ijduvon tumani	191	71	69	51
Samarqand viloyati Paxtachi tumani	191	70	68	53
Jami	574 ta nafar	211	207	156

Tajriba dasturida: 1) oiladagi ma'naviy-axloqiy hamda ma'rifiy muhitni mustahkamlash uchun kompleks chiniqtiruvchi jismoniy mashqlar; 2) ota-onalarga maxsus ishlab chiqilgan tavsiyalar; 3) oila muhitida ma'naviy, ma'rifiy, axloqiy fazilatlarini jismoniy tarbiy mashqlari asosida barqarorlashtirish hamda mustahkamlashga yo'naltirilgan model; 4) tadqiqot ishlarini olib borishda ekspertlar ro'yxati; 5) oilalardagi ma'naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali barqarorlashtirishga yo'naltirilgan tashxislash modeli o'rin egalladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Рашидов Х.К. Jismoniy chiniqtiruvchi mashqlar yordamida oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni barqarorlashtirish. Uzluksiz ta'lim. Ilmiy-uslubiy jurnal. Toshkent 2021. 82-85 bet. (13.00.00; №9)
2. Rashidov X.K. Oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali mustahkamlash va sog'lomlashtirish dolzarb pedagogik muammo sifatida. Pedagogika. Ilmiy-nazariyva metodologik jurnal. Toshkent. №2. 2022. 134-137 bet. (13.00.00; №6)
3. Рашидов Х.К. Mechanisms of strengthening and health of the spiritual and moral environment in families through physical education. Science and innovation. Volume 1 Issue 7. UIF-2022:8.2 ISSN: 2181-3337(951-954 bet). <https://doi.org/10.5281/zenodo.7278194>
4. Rashidov X.K. Physical education - a way to reduce family budget costs. Materialien von XVII International wissenschaftliche und praktische Konferenz Spitzenforschung. Berlin -2020, Volume 13.30. April - 7. Mai 2020. pp. 70-73.
5. Рашидов Х.К. Маънавий-маърифий ишлар ва жисмоний тарбия-мустаҳкам оила қуришининг замиридир. "Жисмоний тарбия, спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг назарий-амалий муаммолари" Халқаро илмий-амалий анжуман 2022-йил 29-январ Чирчиқ-2022 (190-193б).

Raxmonov Rauf Rasulovich,

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida dosenti

Aslonov Mizrob Majidovich,

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1-bosqich magistri

FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARNI INOBATGA OLGAN HOLDA G'OVLAR OSHA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKALARINING TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

Annotasiya. Mazkur maqolada jismoniy sifatlarni rivojlanishida fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda g'ovlar osha yuguruvchi yengil atletikalarining tezkorligini rivojlantirishning samaradorligi yoritilgan.

Kalit so'zlar. Yengil atletika, jismoniy mashqlar, yugurish, funktsional o'zgarishlar, chigalyozdi mashqlari, o'pka ventilyatsiyasi, mashg'ulot yuklamalari.

Аннотация. В данной статье рассмотрена эффективность скоростного развития легкоатлетов с учетом физиологических особенностей в развитии физических качеств, бег, функциональные упражнения, физические качества.

Ключевые слова. Легкая атлетика, физические упражнения, функциональные качества, силовые тренировки, вентиляция легких, тренировочные нагрузки.

Annotation. This article discusses the effectiveness of physical qualities in the development of speed development of athletes, taking into account physiological characteristics in the development of physical qualities.

Keywords. Athletics, exercise, running, functional changes, strength training, ventilation, training loads.

Jahonda yengil atletika sport turining nufuzi ko'p jihatdan o'tkazilib kelinayotgan yirik musobaqalarda ko'rsatilayotgan sport natijalarida namoyon bo'lish barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa, olimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Barcha sport turlarini rivojlantirish orqali yozgi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida qatnashish huquqini beruvchi litsenziyalar sonini ko'paytirish, 2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizning har tomonlama tayyorlash va muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashning dolzarb vazifalari ko'rsatib o'tilgan.[1]

Sport mashqlarni nihoyatda yuqori ustalik bilan unumli bajarishga erishish uchun jismoniy mashqlarning turlarini, ularning fiziologik xususiyatlarni bilish zarur bo'ladi. Bu hol jismoniy mashqlar tasnifi bilan chuqur tanishish zaruriyatini keltirib chiqadi. Odamning harakat faoliyati haddan tashqari xilma-xildir. Sport fiziologiyasida ularni ma'lum guruhlariga ajratib o'rganiladi. Sport faoliyatida bajariladigan mashqlarni takrorlash bilan sportchi mashqi yuqori darajadagi mahorat bilan bajarishga erishadi, ish unumi ortadi, sarflanadigan quvvatni tejash kuchayadi. Bu jarayonlarda harakatlarning boshqarish mexanizmini takomillashi bilan bog'liqdir.

Jismoniy mashqlarning tasnifi bir qancha olimlar shug'ullanib ko'rganiga qaramasdan, xanuzgacha har jihatdan to'liq tushuncha beradigan tasnif yuzaga kelmagan. Sportning yengil atletika turlaridagi jismoniy mashqlarning ta'sir qilishining murakkabligi bir tomondan ularning bajarilishida yuzaga keladigan qator strukturalar hisobga olish bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan mashqning bajarilishidagi sodir bo'lishidagi fiziologik jarayonlarni baholashda hammaning ham muayyan ko'rsatkichlarga ega bo'lmasligidir, shu sababli jismoniy mashqlarni ta'sir qilishda har qaysi muallif o'ziga asosiy deb hisoblagan omillarini ko'rsatkich sifatiga olgan va shu ko'rsatkichlar bo'yicha ularni har xil guruhlariga ajratgan. Biroq ularning hech qaysisi yuqorida ko'rsatilgandek jismoniy mashqlarni to'la to'kis xarakterlaydigan tasnifni yuzaga keltira olmagan desak, yanglishmagan bo'lamiz. Sport fiziologiyasining ko'zga ko'ringan namoyondalari sport harakatlarning fiziologik tasnifini yaratadi. Bu tasnifda harakatlarning boshqarilishi, sport natijalari baholash usuli, kuchlanishning xarakteri ishning quvvati ishning qiyinligi va toliqtirish xususiyati kabi omillar hisobga olingan. Bundan tashqari mazkur tasnifda gavdaning holati harakatlarning fiziologik tarifi ham berilgan. Sport faoliyatida organizmda qator fiziologik holatlar (sport holati, ishga kirish turg'un holati, charchash va tiklanish) yuzaga keladi.

Bolalar va o'smirlarda sport oldi holatining xususiyatlari. Muskul ishi boshlanmasdanoq sportchi organizmda ayrim fiziologik tizimlar faoliyati o'zgarib boshlaydi. Bolalar va o'smirlarning asab tizimida qo'zg'aluvchanlik tez ortadi, shuning uchun, sport xaqida hatto faqat gap bo'lgan taqdirda ham nafas va yurakning qisqarishi, qon bosimining ortishi yuzaga keladi. Vegetativ funksiyalarning barcha ko'rsatkichlarida tebranar.

Kattalardagiga nisbatan bolalarda kuchli bo'ladi. Sport reaksiyalarning darajasi, bo'ladigan sport olishuvining og'irligiga sportchining malakasiga, xususan, musobaqaning sportchi uchun qiymatiga bog'liq bo'ladi. Markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi ortishi bilan muskulning bo'lg'usi ish faoliyatida harakat markazining ustunligi (dominantligi) yuzaga keladi, yurak-tomir va nafas organlari ishini boshqaruvchi markazlarning qo'zg'aluvchanligi ortadi, natijada yurakning qisqarish soni, qonning daqiqalik xajmi ko'payadi. Tomir tonusi va qon bosimi ortadi, nafas olish tezligi va o'pka ventilyatsiyasi ko'payadi. Ichki sekretsiyasi bezlarining faoliyati ko'payadi. Buyrak usti bezlarining mag'iz qatlami adrenalin gormonini ko'p ajratadi, qonda glyukoza miqdori ortadi.

Qonda leykotsitlar sonining ortishi ko'zatiladi, sut kislotasi ko'payadi. Yosh sportchilarda kuchli emotsional qo'zg'alish bilan kuzatiladigan musobaqalar oldidan ayniqsa funksional o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Sportdagi bunday o'zgarishga bolalar va o'smirlar organizmining kuchli qo'zg'aluvchanligi oqibati deb qaraladi va aksincha, muskul faoliyati oldidan kuchli emotsional kechirmalar bilan kuzatilmaydigan funksional o'zgarishlar kuchli bo'lmasligi va kattalardagiga nisbatan sust bo'lishi mumkin.

Yosh ulg'ayishi bilan start oldi reaksiyalari o'zgaradi. Bajariladigan ish oldidan bo'ladigan start oldi reaksiyalari darajasini bolalar va o'smirlar boshqara olmaydi. Yoshlarda start oldi o'zgarishlari ko'pincha start oldi titrog'i rivojlanadi, himoyaning tormozlanishi rivojlanganida esa start loqaydligi yuzaga kelishi mumkin. Razminka start oldidagi fiziologik o'zgarishlar startdan keyin startchiga zarur bo'lgan maksimal ish qobiliyatini to'la ta'minlay olmaydi. Startchi yuqori funksional holatga razminka tufayli erishadi. Chigalyozdi mashqlari markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligini oshiradi yoki

normallashtiradi, tormozlanish jarayonini susaytiradi, moddalar almashinuvi kuchayishini ta'minlaydi, muskul, yurak tomir va nafas tizimlari faoliyatini kuchaytiradi.[2]

Maksimal va submaksimal quvvatli ishlardan oldin razminkaning maqsadi almashinuvining anaerob jarayonlarini safarbar etish, asab muskul apparatining qo'zg'aluvchanligi va labilligini oshirishdan iborat. G'ovlar osha yuguruvchida quvvatli ishlardan oldin chigalyozdi mashqlarining vazifasi aerob jarayonlar shiddatini tez oshirish va ish bajarish chog'i zudlik bilan turg'un holatni yuzaga kelishini ta'minlashdir. Chigalyozdi mashqlari yosh sportchilarga yana shuning uchun zarurki, start arafasida ularda sodir bo'ladigan sezgilarni yo'qotadi va fiziologik boshqarishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlar va yoshlar uchun chigalyozdi mashqlari muddati kattalarga nisbatan qisqaroq bo'lishi kerak.

Ishga kirish bu faoliyat zamirida asab markazlari funktsional holatining o'zgarishi va ular boshqaradigan fiziologik jarayonlarning turli vaqtda (geteroxron) ishga tushishi yotadi. Bu markazlarda ish boshlanguncha tormozlanish kuzatilib, u 30-60 soniyadan keyin ish sari qo'zg'alish bilan almashinadi, natijada ishning birinchi daqiqasi oxirida yurakning qisqarish soni eng yuqori darajaga ko'tariladi, qonning daqiqalik hajmi 3-5 daqiqadan so'ng eng yuqori darajaga etadi. O'pka ventilyatsiyasi 5-6 daqiqadan keyin maksimal darajaga boradi ishga kiritish muddati ishning quvvatiga bog'liq bo'lib, ishni bajarish qanchalik og'ir bo'lsa, unga kirishish shunchalik tez bo'ladi. Harakat apparatining funksiyasi vegetativ funksiyalari nisbatan tez ortadi. G'ovlar osha yuguruvchi yuklamali mashqlar bajarilganda ishga kirishning tugaganini ko'rsatuvchi nafasning daqiqalik hajmi va kislorod o'zlashtirilishi haqidagi dalillar ish boshlanganidan 3-4 daqiqa o'tgandan so'ng yuzaga keladi.[3]

Bolalar va o'smlarda ishga kirishish muddati kattalardagiga nisbatan qisqaroq bo'ladi, bunga sabab – ularning asab tizimidagi qo'zg'aluvchanlik va asab jarayonidagi harakatchanlikning kattalarga nisbatan yuqoriligidir, qisqa masofalarga yugurishda 7-14 yoshli bolalarda muskul tizimining ishga kirish 5 soniyada yuzaga keladi, 17-18 yoshli o'smirlar esa, yugurishning birinchi soniyasidagina maksimal tezlikka erishadi. To'g'ri bu vaqt ichida ular tezlikda yugurish va katta masofani bosib o'tishga erishadilar. Bolalarda va o'smirlarda vegetativ jarayonlarning ishga kirishishi hamda kattalardagiga nisbatan tez bo'ladi. Umuman olganda vegetativ jarayonlarning tenglashishi va turg'unlashishi kattalarga nisbatan bolalarda tezroq vujudga keladi.[5.6]

Turg'un holat. Ishga kirishish holatidan keyin turg'un holat yuzaga keladi. Bu holat ish qobiliyatining ko'rsatkichlari harakat va vegetativ funksiyalarning turg'unlik darajasi bilan ta'riflanadi. Turg'un holatni ushlab turish qobiliyati kishining yoshiga bog'liq. Bolalar va o'smirlar turg'un holatga kattalarga nisbatan tezroq erishadi, lekin ularning ko'rsatkichlari (ish quvvati, o'pka ventilyatsiyasi, yurakning qisqarish soni va boshqalar), kattalardagiga qaraganda past bo'ladi va bu holatni ular uzoq vaqt saqlay olmaydilar, masalan, o'smirlar maksimal kislorodni o'zlashtirishga kattalarga nisbatan tezroq, biroq bu mavqeni saqlab turishda kattalardan orqada qoladilar. Ularda shiddatli muskul ish ta'sirida yuzaga keladigan gomeostoz buzilishi nafas va qon aylanish uyg'unligining izdan chiqishi tezroq rivojlanadi.

«O'lik nuqta» va ikkinchi nafas. Yosh sportchilarda «o'lik nuqta» kattalardagiga nisbatan kuchliroq sifatlanadi, chunki ularning organizmi gipoksiya va atsidoz holatlarni og'ir kechiradi. Bundan tashqari, bu holatni engish uchun o'smirlardagi iroda kuchi ham etarli bo'lmaydi. «O'lik nuqta» hodisasining kechishi yosh sportchilarning yoshiga va jismoniy qanchalik chiniqqanligiga bog'liq bo'ladi. Sportchilarning yoshi qanchalik katta va u qanchalik yaxshi chiniqqan bo'lsa, «o'lik nuqta» unda shunchalik yengil kechadi. Agar sportchi «o'lik nuqta»ni engsa uning asab va vegetativ jarayonlari turg'unlashadi va u ikkinchi nafasga erishadi. Bu hodisa, sportchilarning o'zini yengil his qilish bilan ifodalanadi.

Charchash. Charchashning rivojlanish tezligi bajarilayotganda ishning quvvati va muddatiga, ishga jalb etilgan muskullar massasiga, shuningdek sportchining jinsiga, yoshiga bog'liq bo'ladi. Yosh sportchilarda funktsional va energiya rezervlari kattalardagiga nisbatan tezroq kamayadi. Bolalarning ish qobiliyati, harakat tezligi charchash davrida kattalarga nisbatan ko'proq darajada pasayadi. Charchash natijasida organizmning ichki muhiti ozgina o'zgarib, kislorod qarzi to'planadi va shu bilan ish to'xtaydi, ya'ni kattalarga qaraganda charchash bolalarda tezroq rivojlanadi. Bu hol bolalar markaziy asab tizimining qator xususiyatlari bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarda ichki tormozlanish jarayonlari, ayniqsa differentsiallashtirish va kechinishdagi tormozlanish xususiyatlari tezroq bo'ladi. 7-10 yoshda bolalar maksimal quvvatdagi ishni bajarishganda, ular eng yuqori tezlikka erishishgach charchash natijasida, tezlik jadal ravishda pasayadi. Bu holatda asab jarayonlarning harakatchanligi va kuchining nisbatan pastligi hamda himoya tormozlanishining tez rivojlanishi bilan bog'liq deb qaraladi. Shuni ham aytish

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”
kerakki, ish sportchilarda yengiladigan charchashni yengilmaydigan charchashga o’tishi kattalardagiga nisbatan tezroq yuzaga keladi.[4]

Murabbiylar tomonidan maktab seksiyalarida tashkil qilinadigan mashg’ulotlarning sifat darajasi va ularni olib borishda har bir murabbiyning o’z ish uslubiga asosan mashg’ulotlar olib borilganligi natijalarning o’sishiga o’zining salbiy ta’sirini ko’rsatadi. Zamonaviy sport sportchilardan jismoniy sifatlarning doimiy rivojlanish va xar joim yangi darajaga ko’tarilishni talab qiladi. Shuning uchun tayyorgarlik davrida shug’ullanuvchilarga trenirovka asoslaridan saboq berib borish lozim va amaliyotda nazorat qilish zarur, ya’ni xar bir trenirovka oldiga qo’yilgan maqsad va vazifalar ularni qaysi usul va vositalar yordamida amalga oshirish zarurligi bilan tanishtirib borish kerak. Murabbiylar yuguruvlarining fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg’ulotlarni rejalashtirishi va o’tkazishi sport natijalarini yaxshilanishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-№5281-sonli “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida» qarori
2. “Baryerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va usuliyati” Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, “SHARQ” NMAK bosh tahririyati. 44 bet.
3. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., и др. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста //ТиПФК, № 4, 2002 .,- С.. 44-47.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М. 1990. – С. 10-28
5. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.
6. 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. – Т. 3. - №. 02. – С. 1070-1077.

BuxDU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti.

I.I.Saidov

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti magistrati:

Istamova Durdona Mashraf qizi

Buxoro pedagogika instituti magistranti

S.I.Saidov.

O‘Z-O‘ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH.

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda o‘quvchilar o‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalab, sog‘lig‘ini mustahkamlashi ularni jismoniy rivojlantirishdagi roli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini bolalarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar: sog‘lomlashtirish, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalash, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar, sekin o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar.

Резюме. В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Summary. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Support conceptions: health and fitness, pupils’ physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Tarbiyaning umumiy tizimida individning jismoniy rivojlanishdagi miqdoriy va sifat o‘lchovlari yaxshilanishida aynan jismoniy tarbiyaning hissasi katta. Aynan shu yo‘l bilan individual jismoniy sifatlarga, maqsadga yo‘naltirilgan jarayon jihatlari yetkazildi.

Rashidov Khurshid Karimovich. MECHANISMS OF STRENGTHENING AND HEALTH OF THE SPIRITUAL AND MORAL ENVIRONMENT IN NEIGHBOURHOOD THROUGH PHYSICAL EDUCATION.....	125
Rashidov Xurshid Karimovich. Mahallalarda jismoniy tarbiya, sport va sogʻlomlashtirishning pedagogik-psixologik usullari.....	127
Raxmonov Rauf Rasulovich, Aslonov Mizrob Majidovich, Fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda gʻovlar osha yuguruvchi yengil atletikalarning tezkorligini rivojlantirish.....	129
I.I.Saidov, Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. OʻZ-OʻZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH.....	132
I.I.Saidov, Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. 1-4 SINIF OʻQUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH.....	135
Gʻ. M. Salimov, D.M. Ergasheva. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI TASHKIL ETISH.....	138
Сатипов Бекзод Алишер ўғли. АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	139
Шиян Виктор Владимирович. НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ.....	143
Shukurova Xolida Rizayevna. OʻQUVCHILARNING SOGʻLOM TURMUSH TARZI VA EKOLOGIK KOMPETENSIYALARNING RIVOJLANTIRISH.....	143
S.F.Suleymanova, D.K.Kobiljonova. KAMONCHILARNI INDIVIDUAL TOPOGRAFIK XUSUSIYATLARIDAN KELIB CHIQQAN HOLDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.....	146
A.Sh.Inoyatov, X.N. Suyunov. SOGʻLOM AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA SUZISH SPORTNING ANAMIYATI.....	148
Тойлибаев Султанбек Мухидович, Сатбаева Азада Дарьябаевна. ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	150
Turayev Maxmud Muxamedovich. МАКТАВ TOMONIDAN TASHKIL QILIB OʻTKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHGʻULOTLARI VA ULARGA UMUMIY TAVSIF.....	151
Tuxfatullina I.N. YOʻL VELOSIPODCHILARINING MUHIM RABO VAT YUKIMASI BILAN OʻQITISH TIZIMI.....	153
Умаров Каххоржон Аббосович. ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА.....	155
Власова Татьяна Станиславовна, Журавлева Марина Станиславовна, Хасанова Эльвина Ильнарвна. ВЛИЯНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ.....	158
Халмухамедов Рустам Деканович, Усмонов Мансур Курбанмуратович. ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ НАГРУЗКИ НА ДИНАМИКУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ.....	160
Xoliqov Umidjon Qoʻchqarovich, Shakarova Sevinch Avaz qizi. SHAXMAT OʻYINI VA SHAXS PSIXOLOGIYASI.....	164
Холмуратов О.Ю. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, САМОКОНТРОЛЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ НАГРУЗОК.....	166
М.Юлдашев, А.Касымов. ВАЛЕОЛОГИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	168
Zafarjon Yusupov. GANDBOLCHILARNI SARALASHDA PSIXOLOGIK HOLATLARINI BAXOLASH VA BOSHQARISH USULLARI.....	170
Захритдинов Алимардон Тажиддинович, Шукуров Акмал Худойкулович, Болбеков Абдухолик Суюндикович. СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА.....	172
3-shoʻba: Jismoniy madaniyat va sport taʼlimida oʻquv jarayonini kredit modul tizimida tashkil etish muammolari va yechimlari.....	176
Avduxamidov N. N., Eserkepov A. R. CHAVANDOZLARNI TAYYORLASH JARAYONI BILAN KORDINATSIYA TIZIMINI ASOSLASH USULLARI.....	176
Bobomuradov N.Sh. PARA DZYUDUCHILARNING OʻQUV MASHGʻULOT GURUHLARIDA KUNLIK MASHGʻULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH.....	179