

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

“INSON KAPITALINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY
TENDENSIYASI”

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В РАЗВИТИИ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА»

“MODERN TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF HUMAN CAPITAL”

XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA
MATERIALLARI TO'PLAMI

2025-yil, 22-noyabr

ANJUMAN DASTURIY QO'MITASI

1.	B.B. Ma'murov	– Buxoro davlat pedagogika instituti rektori, rais;
2.	Z.M. Muqimov	– Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, rais muovini;
3.	G.R. Akramova	– Ilmiy – tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i, a'zo;
4.	A.R.Nurullayev	– Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo;
6.	M.B.Ibragimov	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası mudiri, a'zo;
7.	L.A.Azimov	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri, a'zo;
8.	A.K.Ibragimov	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası professori, a'zo;
9.	F.B.Muzaffarova	– Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha dekan muovini, a'zo;
10.	B.B.Sadullayev	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti, a'zo;
11.	M.M.Turayev	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrası dotsenti, a'zo;
12.	N.M.Muxitdinova	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası dotsenti p.f.f.d.(PhD), a'zo;
13.	M.E.Sattorov	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası o'qituvchisi p.f.f.d.(PhD), a'zo;
14.	Ya.Z.Fayziyev	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti, kotib;

ILMIY ANJUMANNING TASHKILIY QO'MITASI

1.	M.M. Bafayev	– O'quv ishlari bo'yicha prorektor, rais;
2.	M.L. Umedjanova	– Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektor, rais muovini;
3.	A.R.Nurullayev	– Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo;
4.	M.B.Ibragimov	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası mudiri, a'zo;
5.	L.A.Azimov	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri, a'zo;
6.	F.B.Muzaffarova	– Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha dekan muovini, a'zo;
7.	M.I.Toshev	– O'quv ishlar bo'yicha dekan muovini, a'zo;
8.	Ya.Z.Fayziyev	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti, a'zo;
9.	N.R.Sobirova	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti, a'zo;
10.	H.E.Nazarova	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası katta o'qituvchisi, a'zo;
11.	Г.М.Акрамова	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası katta o'qituvchisi, a'zo;
12.	S. S. Narzullayev	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası o'qituvchisi, a'zo;
13.	U.R.Haydarov	– “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası o'qituvchisi, a'zo;
14.	G'.K.Saidov	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası o'qituvchisi, a'zo;
15.	Z.X.Usmonov	– “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası o'qituvchisi, a'zo;

Kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Burgut va burgutchalar", "Otishma".

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar: "Kim oladi", "Oq terakmi, ko'k terak", "Pahmoq kuchuk".

Hisob-kitob va tadbirkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Besh tosh", "Lanka", "Qirq tosh".

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: "Varrak", "Yomg'ir yog'aloq", "Chillak", "Topishmachoq top", "Lanka", "Tez ayt", "Yong'oq".

Kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar: "Oq suyak", "Cho'loq qarg'a".

Suvda o'tkaziladigan o'yinlar: "Suvda quvlashmachoq", "Tez suzish", "Suv ostida suzish".

Turli yoshli bolalar va kattalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Quvlashmachoq", "Bekimmachoq", "Bayroqcha uchun kurash", "Kun va tun", "Oq terakmi, ko'k terak", "Yong'oq o'yini".

O'g'il bolalar va qiz bolalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Eshak mindi", "Besh tosh", "Sopalak", "Xo'rozlar jangi", "Arqon sakrash", "Mindi", "Xola-xola", "Ovqat pishirish", "Ovga chiqish", "Urush-urush", "Soqqa", "Quloq cho'zma", "Durra", "Chori-chambar".

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'rniga", "Kun va tun".

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Jami", "Otib qochar", "Qirq tosh".

Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kim keldi", "Kimni ovozi", "Durra soldi", "Daqiqa", "Momojon yordam bering".

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar: "Qal'a himoyasi", "To'pni qaytar", "Uzatdingmi o'tir", "Quvib et", "Kun va tun", "O'ylab top", "G'ovvoslar".

Sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar: "Pufak", "Besh tosh", "Keglini urib yiqit", "Insiz quyon".

Qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar: "Lappar", "Tez aytish", "Guldurgup", "Oq terakmi, ko'k terak".

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: "Quloq cho'zma", "Oq suyak", "Xo'roz, bedana, kaklik, qo'chqor urushtirish".

Harbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Qorako'z bo'y-bo'y", "TIM", "Urush-urush", "Asir olish".

Xalq sayillari va marosimlarda o'tkaziladigan o'yinlar: "Olamon poyga", "Uloq", "Qiz quvlash", "Cho'nqa shuvoq".

O'zbek xalq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng ko'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yinlarni o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi (yuklamasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o'yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o'zbek xalq o'yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar;
2. Darsni ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar;
3. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar;
4. Bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar;
5. Ruhiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o'yinlar;

6. Yorug` va qorong`u sharoitlarda qo`llaniladigan o`yinlar;
7. Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o`yinlar;
8. Sport faoliyatida qo`llaniladigan o`yinlar.

Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko`ramiz.

“Kes-kes” o`yini barcha sinf o`yinchilari bilan o`ynalishi mumkin. U kundalik hayotda uchraydigan yurish, yugurish, sakrash harakatlarini mujassamlashtirgan bo`lib, tezkorlik, chaqqonlik fazilatlarini tarbiyalaydi. “Qadamatayoq” o`yinida merganlik, chamalash, mo`ljal olish, aniqlik bilan harakat qilish xislatlarini bolalarda o`stiradi.

“Ko`z bog`log`ich” o`yinida eshitish, sezish a`zolari rivojlanadi. “Dor” o`yini muvozanat saqlashni, sezgirlikni tarbiyalaydi. “Tortishmachoq”, “Chillak”, “Oq terakmi, ko`k terak” o`yinlari har tomonlama jismoniy va aqliy, mehnat ruhida tarbiyalanishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI.

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент – 2001, 233 б.
2. Керимов Ф.А, М Умаров “спортда прогнослаштириш ва моделлаштириш”. Тошкент-2005 18 б.
3. Гончарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш”. Тошкент-2005, 27 б.
4. Саломов Р.С. “Спорт машқларининг назарий асослари”. Тошкент-2005, 82 б.
5. Юнусова Ю.М. “Спорт фаолиятининг назарий асослари”. Тошкент-1994, 11 б.
6. Saidov G. K. Conditions for Effective Improvement of the Level of Physical Fitness of Students //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 40-43.
7. Djuraeva M. Z. Q. Sport va jismoniy tarbiya xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 695-700.
8. Xusenov N. КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ МАШҒУЛОТ МЕТОДИКАСИНING ТАЖРИБАВИЙ АСОСЛАРИ //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
9. Кадыров Р. Х., Назарова Н. Э. Развитие эффективности исследовательской деятельности студентов ВУЗа //Проблемы науки. – 2021. – №. 4 (63). – С. 52-54.
10. Tursunov O. A comparison of catalysts zeolite and calcined dolomite for gas production from pyrolysis of municipal solid waste (MSW) //Ecological Engineering. – 2014. – Т. 69. – С. 237-243.
11. Хамроев В. Х. БОЛАДАРДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ РОЛИ //Экономика и социум. – 2022. – №. 7 (98). – С. 145-148.

МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА СТУДЕНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

*Мура́тов Джахонгир Джураевич,
доцент кафедры «Спортивная деятельность»,
Факультет физического воспитания и спорта,
Бухарский государственный университет*

АННОТАЦИЯ.

В статье освещаются методы интеграции спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) в учебный и внеучебный процесс студентов Бухарского государственного университета (БухГУ). В качестве теоретической основы анализируются концепции спортивного туризма (Гибсон), оздоровительного/велнес-туризма, а также подходы, связанные с рамками приключенческого (adventure) туризма Всемирной туристской организации (ЮНВТО). В практической части на основе ближайших рекреационных ресурсов Бухарского оазиса (пешеходные и веломаршруты вдоль Зарафшанского оазиса, активный отдых вокруг водохранилища Тудакуль, юртовые кемпинги и маршруты Айдаркуля в Кызылкуме, треккинг в горах Нуратау) разрабатываются семестровая программа, недельные микроциклы, протоколы безопасности и экологической ответственности. Для мониторинга предлагаются показатели физической активности и благополучия (IPAQ-SF, WHO-5), частота сердечных сокращений (при наличии), и коэффициент участия. Обосновывается, что СОТ является эффективным средством достижения студентами нормативов физической активности, снижения стресса и сидячего поведения, а также укрепления социальной сплочённости.

Ключевые слова: спортивный туризм, оздоровительный туризм, здоровье студентов, Бухара, Тудакуль, Кызылкум, Нуратау, физическая активность, безопасность.

Введение.

Недостаточный уровень физической активности среди студентов является глобальной проблемой. Согласно рекомендациям ВОЗ, лица в возрасте 18–64 лет должны выполнять не менее 150–300 минут аэробной нагрузки средней интенсивности или 75–150 минут высокой интенсивности в неделю, а также не менее двух дней упражнений, укрепляющих мышцы. В условиях университета спортивно-оздоровительный туризм (СОТ), объединяя путешествия в рамках концепции «активного отдыха» с обучением и воспитанием, стимулирует здоровый образ жизни. В Бухарской области культурно-познавательные городские пешеходные маршруты, велотрассы вдоль Зарафшана, виды активности на воде и берегу водохранилища Тудакуль, а также ресурсы пустыни Кызылкум и гор Нуратау создают широкие возможности для СОТ.

Спортивный туризм включает поездки с целью участия в спортивной деятельности или наблюдения за спортивными событиями. Гибсон (1998) выделяет концептуальные направления исследований спортивного туризма: участие, зрительский интерес и ностальгический компонент.

Оздоровительный/велнес-туризм охватывает виды активного отдыха, направленные на укрепление здоровья, профилактику и психофизиологическое восстановление; в современной литературе он рассматривается в континууме медицинского, велнес и курортно-СПА туризма. Природные ресурсы (вода, климат, ландшафт) являются устойчивыми факторами ценности данного сегмента.

Приключенческий туризм (adventure tourism), включающий пешие походы, велотрекинг, горные маршруты, сафари по пустыне и др., расширяет практическую базу СОТ и требует применения принципов ответственного туризма.

Цель — разработать и внедрить научно-методическую модель использования СОТ среди студентов БухГУ.

Задачи:

- провести инвентаризацию ресурсов СОТ Бухарского оазиса;
- анализировать потребности и мотивацию студентов;
- разработать семестровую программу и планы микроциклов;
- подготовить протоколы безопасности, рисков и экологической ответственности;
- определить и оценить показатели мониторинга.

Дизайн: смешанный (mixed-methods): опросники (IPAQ-SF, WHO-5), фокус-группы, наблюдение; мониторинг нагрузки через журналы участия и

Участники: студенты 1–2 курсов (добровольно).

Маршруты:

- городской «urban-walk» 4–6 км (исторический центр);
- веломаршрут вдоль Зарафшана 10–20 км (начальный/средний уровень);
- 3–5 км пеший маршрут + плавание у водохранилища Тудакуль (сезонно);
- лёгкий трек по маршруту Кызылкум–Айдаркуль с ночёвкой в юртовом лагере;
- трек 6–10 км в горах Нуратау с размещением в homestay.

Безопасность: руководитель группы, аптечка первой помощи, гидратация, защита от солнца, план транспорта и связи.

Экология: принципы «не оставляй следов», вынос мусора, сотрудничество с местными сообществами.

Нагрузка и адаптация: 1–2 сессии СОТ в неделю (60–150 минут), постепенное увеличение дистанции/рельефа по принципу интенсификации; смена маршрутов каждые 4–6 недель.

Оценка: тесты в начале/конце семестра; участие, инциденты безопасности, субъективная польза и удовлетворённость.

Краткое описание рекреационных локаций:

Тудакуль: солнце, плавание, пешие маршруты вдоль берега, зоны рыбалки, места отдыха.

Зарафшанский оазис: зелёные пригороды, маршруты вдоль реки (пешие и вело).

Кызылкум–Айдаркуль: юртовые лагеря, катание на верблюдах, короткие маршруты по пустыне.

Нуратау: трекинг, проживание в homestay, знакомство с природными и культурными ресурсами.

14-недельная программа:

Каждую неделю — 1 сессия СОТ + домашнее задание (цель: 7–10 тыс. шагов ежедневно).

Пример микроцикла:

1-я неделя: urban-walk 4 км; инструктаж по безопасности; введение

2-я неделя: веломаршрут 10–12 км; техника и групповая дисциплина.

3-я неделя: Тудакуль — 3–4 км пешком + плавание (сезонно).

4-я неделя: Нуратау — трек 6–8 км (воскресенье).

5-я неделя: отдых и рефлексия (психогигиена, управление стрессом).

6–10-я недели: ротация маршрутов, увеличение дистанции/интенсивности на 10–15 %.

11-я неделя: Кызылкум–Айдаркуль — 1 ночь в юртовом лагере (сезонно).

12–13-я недели: коллективная эко-акция (очистка берега), тренинг безопасности.

14-я неделя: итоговое мероприятие (велофестиваль или «campus walk»).

Ожидаемые результаты:

- рост вероятности достижения нормативов ВОЗ;
- снижение сидячего поведения;
- улучшение сердечно-сосудистых и психологических показателей;
- рост социального капитала: сплочённость, лидерство, волонтёрская активность;
- развитие навыков ответственного использования турресурсов региона.

Оценка рисков:

Температура воздуха, ветер, безопасность на воде, дорожная обстановка; базовая первая помощь; договорённости с операторами; размер группы 12–18 человек.

Экологические принципы: не сходить с троп, пожарная безопасность, не вмешиваться в дикую фауну.

Инклюзивность: адаптированные маршруты для девушек и студентов с ограниченными возможностями (короткая дистанция, ровный рельеф, поддерживающий транспорт).

Заключение.

Системная интеграция СОТ в студенческую жизнь БухГУ способствует формированию культуры физической активности, улучшению показателей здоровья и стимулированию устойчивого использования региональных рекреационных ресурсов. Предложенные методический пакет, маршруты и протоколы управления могут быть непосредственно внедрены в практику.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Gibson H. J. Спортивный туризм: критический анализ исследований / Sport Management Review . – 1998. – Т. 1. – № 1. – С. 45–76.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. и др. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения 2020 года по физической активности и малоподвижному поведению . British Journal of Sports Medicine . – 2020. – Т. 54. – № 24. – С. 1451–1462.
3. Roman M., Roman M., Wojcieszak-Zbierska M. Медицинский туризм как объект научных исследований: обзор литературы и кластерный анализ . International Journal of Environmental Research and Public Health . – 2022. – Т. 20. – № 1. – С. 480.
4. Pessot E., Spoladore D., Zangiacomi A., Sacco M. Природные ресурсы в оздоровительном туризме: систематический обзор литературы . Sustainability . – 2021. – Т. 13. – № 5. – С. 2661.
5. UNWTO; Adventure Travel Trade Association. Глобальный отчет членов-партнеров. Том 9: Глобальный отчет по приключенческому туризму. – Мадрид: UNWTO, 2014.

6. Central Asia Travel. Горы Нуратау: направления экотуризма и активного отдыха . Centralasia-travel.com. – 2024. – URL: (дата обращения: сегодня).

РОЛЬ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ.

Мура́тов Джахонгир Джураевич

доцент кафедры «Спортивная деятельность», Факультет физического воспитания и спорта, Бухарский государственный университет

Аннотация

В статье анализируется роль спортивно-оздоровительного туризма среди студентов университета в повышении здоровья, психологического благополучия, социальной сплочённости и экологической грамотности. В теоретической части рассматриваются концепции спортивного туризма, велнес/рекреационного туризма, а также подходы ответственного приключенческого туризма.

Практическая часть предлагает методы проектирования программы спортивно-оздоровительного туризма для студентов, включая семестровой план, микроциклы, принципы безопасности и экологические правила, а также способы мониторинга нагрузок, коэффициента участия и показателей благополучия.

Программа предусматривает интеграцию доступных и инклюзивных видов активности, таких как прогулки, треккинг, велосипедные маршруты и водные походы 1–2 раза в неделю в соответствии с нормами физической активности.

Ключевые слова: спортивный туризм, оздоровительный туризм, здоровье студентов, благополучие, велнес, треккинг, веломаршрут, ответственный туризм.

Введение. Период обучения в университете может характеризоваться усилением малоподвижного образа жизни, стрессом и нарушениями гигиены сна. Спортивно-оздоровительный туризм является социально-педагогическим инструментом, который сочетает активный отдых с образовательным процессом и формирует навыки здорового образа жизни.

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом включают такие виды активности, как гигиенические прогулки, треккинг, велосипедные маршруты, водные походы, а также психогигиенические упражнения на природе.

Согласно концепции Гибсона, спортивный туризм включает направления для участников, зрителей и ностальгические маршруты; студенты в спортивно-оздоровительном туризме в основном выступают как участники.

Велнес/рекреационный туризм — это виды активного отдыха, направленные на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и психофизиологическое восстановление. Важным является ответственное использование природных ресурсов.

Ответственный приключенческий туризм опирается на принципы безопасности, экологической этики и сотрудничества с местным сообществом, способствуя развитию социальной ответственности у студентов.

Цель — разработать программу спортивно-оздоровительного туризма, ориентированную на студентов, и оценить её влияние.

Задачи:

анализ потребностей и мотивации;

разработка семестрового плана и микроциклов;

внедрение принципов безопасности и экологической ответственности;

определение показателей мониторинга;

оценка эффективности программы по модели «до–после».

Дизайн исследования: смешанный метод (mixed-methods).

Анкетирование: уровень физической активности, психологическое благополучие.

Наблюдение: регистрация посещаемости, учёт случаев, связанных с безопасностью.

Участники: студенты 1–2 курсов (добровольная запись).

Последовательность: 14-недельная семестровая программа (1–2 занятия по спортивно-оздоровительному туризму в неделю, продолжительностью 60–120 минут). Каждые 4–6 недель — поэтапное усложнение маршрутов и повышение интенсивности.

Принципы безопасности, управления рисками и экологические требования включают следующее: руководитель группы и помощники-волонтеры; наличие аптечки первой помощи; вода/электролиты; солнцезащитные средства. Проведение брифинга по маршруту: рельеф, погодные условия, план транспорта и связи. Экологическая этика: «не оставлять следов», вынос мусора, соблюдение правил охраняемых территорий. Инклюзивность: адаптация маршрутов для студентов с ограниченными возможностями (ровный маршрут, сокращённая дистанция).

Программы спортивно-оздоровительного туризма повышают двигательную активность студентов, сокращают время сидячего поведения, снижают уровень стресса и укрепляют социальную связанность. Благодаря опоре на доступные и недорогие средства они могут быть широко внедрены.

В заключение следует отметить, что спортивно-оздоровительный туризм обладает значительным потенциалом как практический механизм формирования здорового образа жизни у студентов. Семестровый план, принципы безопасности и экологичности, а также простая система мониторинга обеспечивают устойчивые результаты программы спортивно-оздоровительного туризма.

Литература

1. Gibson H. J. Спортивный туризм: критический анализ исследований . Sport Management Review. – 1998. – Т. 1. – № 1. – С. 45–76.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. и др. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения 2020 года по физической активности и сидячему образу жизни . British Journal of Sports Medicine. – 2020. – Т. 54. – № 24. – С. 1451–1462.
3. Weed M. Прогресс в исследованиях спортивного туризма? Мета-обзор и анализ будущих направлений . Tourism Management. – 2009. – Т. 30. – № 5. – С. 615–628.
4. Buckley R. Приключенческий туризм: продукты, рынки и воздействия . International Journal of Tourism Research. – 2012. – Т. 14. – № 1. – С. 3–29.
5. Roman M., Roman M., Wojcieszak-Zbierska M. Медицинско-оздоровительный туризм — предмет научных исследований: обзор литературы и кластерный анализ . International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Т. 20. – № 1. – С. 480.

6. Pessot E., Spoladore D., Zangiacomi A., Sacco M. Природные ресурсы в оздоровительном туризме: систематический обзор литературы . Sustainability. – 2021. – Т. 13. – № 5. – С. 2661.
7. UNWTO; Adventure Travel Trade Association. Глобальный отчет по приключенческому туризму. – Мадрид: UNWTO, 2014.
8. World Health Organization. Руководство ВОЗ по физической активности и сидячему поведению. – Женева: WHO, 2020.
9. Richards G. Культурный туризм: обзор современных исследований и тенденций . Journal of Hospitality and Tourism Management. – 2018. – Т. 36. – С. 12–21.

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Ф.Х.Хусенова

Студентка 1 го курса, БухГПИ

Я. З. Файзиев

научный руководитель, доцент кафедры
«Физическая воспитания и спорт»

Аннотация:. В данное статьи проведено индивидуальные различия в психических особенностях младших школьников исследования индивидуальной подготовленности детей к школе.

Annotation. In this article, individual differences in the mental characteristics of younger schoolchildren are carried out in the study of the individual readiness of children for school.

Ключевая слова: индивидуальные различия, психических особенности, умственную выносливость, слухо-двигательная, неуравновешенный тип, недисциплинированность.

Key words: individual differences, mental characteristics, mental endurance, hearing-motor, unbalanced type, indiscipline.

Индивидуальные различия в психических особенностях младших школьников. В последние годы проведены исследования индивидуальной подготовленности детей к школе. Дело в том, что все больше детей приходит в первый класс, не только зная буквы, но и уже умея читать и даже писать; одни читают по буквам, другие по слогам, третьи — целыми словами. Это ставит учителя перед необходимостью по-иному организовать учебный процесс с первоклассниками разной подготовленности, приспособлять к этому и методику обучения, более полно учитывать развитие детей. Л. К. Назарова показала, что на основе знания подготовленности детей к школе учитель может лучше организовать коллективную деятельность учащихся на материале разной трудности: хорошо читающие получают дополнительные к букварю тексты для чтения, более сложные слова для составления предложений, логические упражнения с большим количеством слов и т. д. Демонстрационные материалы (слоговые таблицы, тексты для чтения и пр.) составляются

таким образом, что они включают слоги и слова разной трудности и поэтому с успехом могут быть использованы как для хорошо читающих, так и для начинающих читать.

Л. К. Назарова показала, что ученики, слабо подготовленные к изучению родного языка, находясь в среде с более подготовленными, при правильной организационной учебной работы получают полноценные знания и умения, потому что вся деятельность в классе происходит на высоком уровне трудности. Увеличение доли самостоятельной работы для более подготовленных первоклассников позволяет учителю больше внимания уделять слабым учащимся, принимать все меры к тому, чтобы развить у них навыки самостоятельной работы и стремление догнать тех, кто служит образцом для них.

Индивидуальные различия в усвоении и применении знаний Д. Н. Богоявленский и Н. А. Менчинская связывают с обучаемостью, которая включает: умственную выносливость, работоспособность, быстроту или замедленность усвоения учебного материала, гибкость мыслительных процессов, т. е. легкость или трудность приспособления к изменению задач, и т. п.

Дети с низкой обучаемостью медленно усваивают новый материал. У них наблюдается малоподвижность, инертность мыслительных процессов, скованность первоначально найденным способом действия. Заметные трудности испытывают они всякий раз, когда приходится переключаться с одной операции на другую, овладевать новыми приемами умственной деятельности.

Установлено, что высшая нервная деятельность этих детей также характеризуется некоторыми особенностями, присущими детям более младшего возраста. Для них характерна нестабильность реакций, расширенная генерализация раздражителей, несколько замедленная выработка дифференцировок, меньшая скорость реакций в условиях выбора. Отвлекающие факторы увеличивают скрытый период времени реакции. Все это создает определенные трудности в процессе обучения.

Дети с высокой обучаемостью отличаются высокой подвижностью мыслительных процессов, быстрым темпом продвижения, тесной связью между словесно-отвлеченными и наглядными элементами мышления. Наиболее благоприятно положение ученика, у которого сочетается быстрота с подвижностью мыслительных процессов.

Учителю важно знать особенности умственной деятельности ученика. Следует выяснить, насколько быстро и как глубоко учащийся усваивает материал, умеет ли самостоятельно ставить и решать вопросы, критически ли относится к своим суждениям, каковы особенности его памяти. Один учащийся привык воспроизводить материал с помощью наводящих вопросов, другой самостоятельно. У одного ученика лучше развита зрительная память, у другого — слуховая, у третьего — слухо-двигательная, т. е. каждый имеет определенный тип памяти. А тип памяти оказывает влияние и на усвоение знаний учащимися. Например, ученик всегда учил уроки вслух: громко прочитывал нужный материал, а затем воспроизводил его. Учился мальчик хорошо. Изменившиеся условия жизни заставили его заучивать материал только зрительным путем. Это потребовало иных, незнакомых ему приемов заучивания, и в первое время мальчик резко снизил успеваемость. Родители были очень этим озабочены. Учительница, хорошо зная особенности памяти ученика, объяснила родителям причину происшедшего и помогла создать условия для успешного развития мальчика, посоветовала упражнять его в зрительном восприятии и запоминании.

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ШКОЛЬНИКОВ Матназаров Уктам Латипович.....	102
МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI O'YINLARNING ROLI. Saidova Zarnigor Urokovna, Muxitdinova Nigora Mexriddinovna.....	105
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ Наимова Мафтунабону Файзулложоновна, Абдуллаева Назокат Эркиновна.....	109
11-12 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLAR VA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich, Bozorova To'maris.....	112
YOSH BASKETBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich, Jo'raqulova Dinara.....	118
SPORT TADBIRLARIDA O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI YAXSHILASH UCHUN QO'LLANILADIGAN O'YINLAR MAZMUN VA MOHIYATI. Ya. Z. Fayziyev.....	123
МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА СТУДЕНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. Мура́тов Джахонгир Джураевич.....	131
РОЛЬ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ. Мура́тов Джахонгир Джураевич.....	134
ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА. Ф.Х.Хусенова, Я. З. Файзиев.....	136
BADMINTON SPORT TURI MASHG'ULOTLARIDA 7-10 YOSHLI BOLALARDA HARAKAT TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH ORQALI SALOMATLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH. Ma'murov Baxrom Baxshulloyevich.....	143
BO'LAJAK МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTI TARBIYACHILARIDA PEDAGOGIK EMPATIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. A.Sh.Azimova.....	145
TO'P BILAN MASHG'ULOTLAR ORQALI KICHIK YOSHDAGI O'QUVCHILARNING MOTORIK FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH. Rahimboyev Rustamjon Abdurahmon o'g'li.....	148
TO'P BILAN O'YNASH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING CHAQQONLIK VA MUVOZANATINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI Rahimboyev Rustamjon Abdurahmon o'g'li.....	150
3-SHO'BA: OLIY TA'LIM TIZMIDA JISMONIY TARBIYA ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISH.....	155
SALOMATLIK - JISMONIY BARKAMOLLIKNING ASOSI. Umedjanova Malika Lukmanovna.....	156
YENGIL ATLETIKACHILAR MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA CHIDAMLILIKKA TAVSIF VA UNI RIVOJLANTIRISH USULLARI Ro'ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o'g'li.....	158

JISMONIY MASHQLARNING SALOMATLIKNI TA'MINLASH VA MUSTAHKAMLASHDAGI O'RNI. Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich.....	161
JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH. Jaqsimuratov Alpamis Bayram ulli.....	163
IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY MASHG'ULOTLARI MAZMUNI. Raxmatov Bunyodbek Izatullayevich, Ortigova Gulnoz To'ymurodovna	166
ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ. Тупаев Махмуд Мухамедович.....	169
OLIY TA'LIMDA BASKETBOL MASHG'ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL QILISH YO'LLARI. Sabirova Nasiba Rasulovna.....	172
JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI. Jaqsimuratov Alpamis Bayram ulli.....	175
VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASIGA DASTLABKI O'RGATISH USHLUBLARI VA BOSQICHLARI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich, Muratova Sevinch Sultanovna	178
ORGANIZATION OF STUDENT ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi, Mukhsinova Marjona Alisher qizi	183
THE IMPORTANCE OF SPORTS HEALTH ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi, Abduhalloqova Nilufar Kholmurod qizi.....	185
FEATURES OF DETERMINING THE MORPHOFUNCTIONAL STATUS OF STUDENT HANDBALL PLAYERS. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi.....	187
ORGANIZATION AND CONDUCT OF ACTION GAMES WHEN CONDUCTING HANDBALL TRAINING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi.....	189
TALABALARDA GANDBOL MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANIB MASHG'ULOT REJASINI TUZISH. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi.....	191
11-13 YOSHLI GANDBOLCHILARDA TEZKORLIK KUCHINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA USULLARI. G'afurov Nodir Muxitdinovich.....	195
SPORTCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASHNING SAMARALI USULLARI. Ibragimov Alisher Karomatovich, Amonov Erkin Rustamovich.....	199
BASIC RULES OF THE YOUNG ATHLETES' TRAINING MANAGEMENT SYSTEM. Kurbanov Hakim Haydarkulovich.....	203
OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT TO'GARAKLARI FAOLYATINI SAMARALI TASHKIL ETISH YO'LLARI. (Dzyudo kurashi misolida). Azimov Laziz Axrorovich.....	206
JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. Turkmenov Farrux Nuritdinovich.....	211
KURASHNING YOSH AVLOD UCHUN AHAMIYATI: TARBIYA, JISMONIY VA RUHIY RIVOJLANISHDAGI ROLI. Ustoyev Abdurazzoq Qurbonovich.....	213

MALAKALI FUTBOLCHILAR ORGANIZMINING MORFOFUNKSIONAL XUSUSIYATLARI. Sultonov Vahob Murotovich.....	215
MALAKALI KURASHCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASH TIZIMINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. Yo'ldosheva Madhiya Bekturod qizi.....	218
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. Абдурахманова Алла Акмальевна.....	221
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. Бобокулова Эргашой Алишеровна.....	224
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССОВ У СТУДЕНТОВ. Жураев Азизбек Баходир угли.....	227
ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. Quliyev Shuhrat Shomurodovich, Qudratullayev Daler.....	229
ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Курбанова Махфуза Махмуд кизи, Тураев Махмуд Мухамедович.....	234
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Набиев Тимур Эрикович	237
THE IMPACT OF THE USE OF UNTRADITIONAL MEANS OF HEALTHCARE ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM R.A. Khasanov.....	240
JISMONIY SIFATLAR VA ULARNING SPORT MASHG'ULOTLARIDAGI O'RNI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich.....	243
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. Сатторов Миршод Эркинович.....	248
ФАКТОРЫ, ДИКТУЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫСОКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ. Тагаев Вадим Исмаилович.....	251
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. Ткачук Карина Алексеевна, Я.З.Файзиев.....	254
YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY TARBIYASI VA UNING AHAMIYATI. Abdulatif Muxiddinovich Latipov.....	256
TALABALARDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH. Maxmudova Mexrangiz Muzaffarovna, Saidov G'olibjon Komilovich.....	260
MALAKALI KURASHCHILARNI TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING TASHKILIY ASOSLAR. Yo'ldosheva Madhiya Bekturod qiz.....	263
TALABALARDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH VA SOG'LOM FUTBOLCHILAR ORGANIZMINING FUNKSIONAL XUSUSIYATLARI VA BU BORADA ZAMONAVIY NAZARIY QARASHLAR. Sultonov Vahob Murotovich.	267

4-SHO'BA: MAKTABDAN TASHQARI TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ORQALI BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASH.....	271
FUTBOL TERMINLARINING TARIXI VA TAVSIFI. Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, Baqoyev Umid Ubayd o'g'li.....	272
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВСТВЕННЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Джураева Махасту Зокур кизи.....	276
“O'QUVCHI YOSHLARNI VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHDA TARBIYA MEZONLARI”. Yusupov Jo'rabek Nusratilloevich.....	280
VOLEYBOLDA TO'PNI QABUL QILISH UCHUN MAXSUS MASHG'ULOTLAR. Ahmadov Alisher Muhammadovich, Beshimov O'lmas O'tkir o'g'li.....	284
“KURASH ORQALI YOSHLARNING JISMONIY FAOLLIGINI, TEZKORLIK VA CHAQQONLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI”. Jo'rayev Alibek Botir o'g'li, Maxmudov Alisher Maqsud o'g'li.....	287
ПЕРЕДОВАЯ ПРАКТИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Шамсов Муроджон Курбанович.....	291
MILLIY KURASHNING PEDAGOGIK VA MADANIY AHAMIYATI (BUXORO VILOYATI YAKKA KURASH SPORT MAKTABI TAJRIBASI ASOSIDA). G'ulomov Nasillo Baxshillo o'g'li, Ramazonov Javohir Istamovich.....	293
SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Boymurotov Samandar Ubaydilloyevich, Po'latov Firdavs Xo'jamurod o'g'li.....	297
“KURASH ORQALI YOSHLARNING JISMONIY FAOLLIGINI, TEZKORLIK VA CHAQQONLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI”. Jo'rayev Alibek Botir o'g'li, Maxmudov Alisher Maqsud o'g'li.....	300
FUTBOLDA MASHG'ULOT JARAYONINI OPTIMALLASHTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI. Boymurotov Samandar Ubaydilloyevich, To'ymurodov Hasan Otabek o'g'li.....	304
BADMINTON MASHG'ULOTLARIGA HARAKATLI O'YINLARNI INTEGRATSIYA QILISH METODIKASI. Azimov Nodir Nasilloevich.....	306
SPORT SOHASIDA IQTIDORLI YOSHLARNI SARALAB OLISH VA MAQSADLI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI. Xidoyatov Shuxrat Sharipovich.....	311
BO'LAJAK CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM O'QITUVCHILARINING KASBIY MAHORATINI OSHIRISHDA VATANPARVARLIKNING O'RNI. Samadov Abdulaziz Ashurovich.....	313
IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABA KURASHCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH METODIKASI. Ashirov Anvar Azamat o'g'li.....	316
ZAMONAVIY KURASHNING NAZARIY ASOSLARI VA ZAMONAVIY TAYYORGARLIKKA QO'YILADIGAN TALABLAR Sabirova Nasiba Rasulovna, Barnoyev Sanjar Ilhom o'g'li.....	321

IBOLALARDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING JISMONIY VA PSIXOLOGIK RIVOJLANISHGA TA'SIRI Sabirova Nasiba Rasulovna.....	324
BASKETBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH METODOLOGIYASI. Sabirova Nasiba Rasulovna, Toshev Anvar Janon O'g'li.....	327
YOSHLARNI VATAN HIMOYASIGA TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA "HARBIY-SPORT O'YINLARI" NING TUTGAN O'RNI VA ROLI HAMDA UNING MOHIYATI A.I.Xikmatov.....	330
HARBIY TA'LIM FAKULTETI TALABALARI BILAN MUSTAQIL TAYYORGARLIK SOATIDA JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI. Nazarov Tohir Toshpo'lotovich	335
2-4 SINIF O'QUVCHILARI BILAN O'TKAZILADIGAN MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI, SHAKLLARI VA USULLARI. Safoyev Husen Aminovich.....	338
BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA YENGIL ATLETIKA VOSITALARINI QO'LLASH METODIKASINING SAMARADORLIGI. Rajabov Shavkat Shoimovich, Azimov Ozodbek Jo'rayevich.....	343
YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARIDA SHUG'ULLANUVCHI BOLALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSRATKICHLARI. Uzoqov Asliddin Mehritdinovich, Ibragimov Nasim Nabijonovich	347
UMUMTA'LIM MAKTABLARI YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARIDA SHUG'ULLANUVCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKICHLARI. Raximov Umidjon Muratovich, Qurbonboyev S.I.....	350
CHAQIRIQQACHA HARBIY TAYYORGARLIK DARSLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI. Nurulloyev Laziz Latipovich.....	353
3- SINIF QIZ BOLALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI. Bozorov Aziz Abloqulovich, Rustamov Ohunjon Jamshid o'g'li.....	359
SPORT O'YINLARI YORDAMIDA TALABALAR JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA STOL TENNIS MASHG'ULOTLARINING O'RNI. Kadirov Shaxrux Nematovich, Mirxanova Mavluda Sobirjonovna.....	364
FUTBOLCHI QIZLARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, G'aniyeva Zebiniso Halim qizi.....	367
O'SMIR YOSHDAGI VOLEYBOLCHI QIZLARNING JISMONIY MASHG'ULOTLARDAGI PSIXOLOGIK HOLATLARI. Abdullayev Mehridin Junaydullayevich, Raxmonova Rushana Akmalovna.....	370
MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI QO'LLAB-QUVVATLASHDA VOLEYBOL MASHG'ULOTINING ROLI. Raxmonova Rushana	372
	567

<i>Akmalovna.....</i>	
<i>YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI YOSHGA OID XUSUSIYATLARI. Mo'minov Feruzjon Ilxomovich, Obidjonov Shukurjon Obidjon o'g'li.....</i>	374
<i>YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRINI MODELLASHTISH. Mo'minov Feruzjon Ilxomovich, Usmonov Usmonjon Nodir o'g'li</i>	377
<i>O'QUV-MASHG'ULOT BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK HARAKATLARNI O'RGATISH METODIKASI. Kamolov Oybek Olimovich.....</i>	385
<i>O'QUV-MASHG'ULOT BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRINI REJALASHTIRISH METODIKASI. Kamolov Oybek Olimovich.....</i>	389
<i>ESHITISHIDA NUQSONI BO'LGAN KURASHCHILARDA MOTIVATSIYANI OSHIRISHNING SAMARALI USULLARI. Ashirov Anvar Azamat o'g'li.....</i>	394
 5-SHO'BA: JISMONIY MADANIYAT VA SPORT TA'LIMIDA O'QUV JARAYONINI KREDIT MODUL TIZIMIDA TASHKIL ETISH MUAMMOLARI VA YECHIMLARI	397
<i>JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA TA'LIM-TARBIYA UZVIYLIGI. A.R.Nurullayev.....</i>	398
<i>SPORT MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH ASOSLARI. Ahmadov Hondamir Shodmon o'g'li.....</i>	402
<i>QIZLARDA JISMONIY FAOLLIK MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. Oripova Nazzora Maxmudovna.....</i>	406
<i>МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Саидов Феруз Бешимович.....</i>	408
<i>ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИ ДАВРЛАРИ АСОСИДА ДАРС ЎТИШДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГИЖОДИЙ ФИКРЛАШ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНИШИ. М.Қ. Рўзиев.....</i>	411
<i>ADVANCED PRACTICE OF ADAPTABLE PHYSICAL EDUCATION. Toshova Rushana Razakovna.....</i>	415
<i>TALABALARDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH. Maxmudova Mexrangiz Muzaffarovna. Saidov G'olibjon Komilovich.....</i>	418
<i>SPORT O'YINLARI VA ULARNING TALABA SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI. Muxsinova Marjona Alisher qizi, Saidov G'olibjon Komilovich.....</i>	421
 6-SHO'BA: JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISHDA VALEOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK, PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK, DIAGNOSTIKA VA KORREKSIYA USULLARI.....	424
<i>PSYCHOPHYSIOLOGICAL PREDICTORS OF COMPETITIVE PERFORMANCE IN YOUTH VOLLEYBALL. Sytnik G.V., Ashkinazi S.M.....</i>	425
<i>МЕТОДИКА 80/20, КАК СИСТЕМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ. Живодёров Алексей Валерьевич, Гаврилова Екатерина Андреевна.....</i>	429
<i>YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TEZKORLIK, SIFATLARINI</i>	432

RIVOJLANTIRISH	METODLARI.	Ro'ziqulov	Bunyodbek	Baxtiyor	
o'g'li.....					
JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIM-TARBIYA SAMARADORLIGINI OSHIRISH SIFATIDA. Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich.....					436
SOG'LOM TURMUSH TARZINI BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA SHAKLLANTIRISH. Kakayeva Shirinay Muxametovna, Raxmatov Bunyodbek Izatullayevich, Abdullayev Sh. Dj.....					437
THE PLACE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL SYSTEM. Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Nuriddinova Mohinur Jafar qizi.....					441
TALABALARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISHDA KORREKSION YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. Afraimov Alixan Akmalovich.....					443
OLIY TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISHDA PEDAGOGIK, DIAGNOSTIKA VA KORREKSIYA USULLARI O'RNI. Afraimov Alixan Akmalovich.....					447
BO'LAJAK KURASH MURABBIYI KASBIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. Aslonov Nasillo Sharifovich.....					450
SPORTCHILARNING ISH QOBILIYATINI TIKLASH TIZIMINI OPTIMALLASHTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI. Boboqulov Muhammad Bobirovich, Baxshullayeva Gulruh Vaxobiddin qizi.....					454
IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABA VA SPORTCHILARDA JISMONIY SIFATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH. Berdiyeva Bahoroy Davron qizi, Saidov G'olibjon Komilovich.....					456
YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING INSON SALOMATLIGIDA TUTGAN O'RNI. Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi, Ibragimova Dilroz Obidjonovna.....					459
XOTIN-QIZLARNING YENGIL ATLETIKA BO'YICHA MASHG'ULOTLARINI TASHKILLASHNING FIZIOLOGIK ASOSLARI. Ibragimov Alisher Karomatovich, Ro'ziyeva Rayhona Savindikovna.....					462
ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ПУТИ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. Ибрагимова Норбиби Икромовна, Джураева Махасту Закировна.....					464
MALAKALI GANDBOLCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIGA TEXNIK TAYYORGARLIGI. Sadullayev Bahodir Baxtiyorovich, Sadullayev Azimjon Baxodirovich.....					468
SPORTCHI SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O'RNI. Saidov G'olibjon Komilovich.....					470
SPORTCHI SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O'RNI. Saidov G'olibjon Komilovich.....					473
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT SOHALARIDA SUN'IY INTELEKTDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI. Narzullayev Sayfullo Sadullayevich, Sadullayev					477

<i>Azimjon Baxodirovich.....</i>	
<i>PARA YENGIL ATLETIKADA UZUNLIKKA SAKROVCHI SPORTCHILARNING SPORT NATIJALARINING TAYYORGARLIK GURUHLARI BO‘YICHA BOSQICHMA-BOSQICH O‘SISH IMKONIYATINING AHAMIYATI. Xaydarov Ulig‘bek Rustamovich, Oybekova Shahribonu Oybek qizi.....</i>	479
<i>SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK YONDASHUVLAR Jo‘rayeva Zarifa Oltinboy qizi, Sadullayev Aziz Izzatovich.....</i>	482
<i>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, Аминов Акобур Азимович.....</i>	485
<i>SPORT KURASHLARIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNI HAL QILISH USULLARI. Axmedov N.Sh.....</i>	487
<i>SPORTCHI SOG‘LIG‘I FIZIOLOGIYASIGA GIGIYENANING ILMIY ASOSLARI VA AMALIY QADRI. Baxshullayeva Gulruh Vaxobiddin qizi.....</i>	490
<i>ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. Бобокулова Эргашой Алишеровна, Тураев Махмуд Мухамедович.....</i>	493
<i>ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛИК ЦИКЛДАГИ АНТРОПОМЕТРИК КУРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. Ибрагимов Манучехр Бахтиёрович, Бақоев Умид Убайд ўғли.....</i>	495
<i>ЗНАЧИМОСТЬ КУЛЬТУРНО-МАССОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ В ОБЛАСТИ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Набиев Тимур Эрикович, Матназаров Уктам Латипович.....</i>	500
<i>INKLYUZIYA SHAROITLARIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING PSIXOLOGIK, FIZIOLOGIK HAMDA IJTIMOY AHAMIYATI. Nazarova Nigora Erkinovna.....</i>	504
<i>AYOLLARDA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI PROFILAKTIKASIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINING ROLI. Ruziyeva Raxima Bobojonovna, Muxitdinova Nigora Mexriddinovna.....</i>	507
<i>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. Ткачук Карина Алексеевна.....</i>	509
<i>БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШНИНГ ГИГИЕНИК АСОСЛАРИ. Шерова Лутфия Жамоловна.....</i>	513
<i>СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ. Ибрагимов Манучехр Бахтиёрович, Ганиева Зебинисо Халим кизи.....</i>	515
7-SHO‘BA: TA‘LIM JARAYONI SUB‘EKTLARIDA SALOMATLIK MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING GLOBAL MASALALARI	518
OLIY TA‘LIM TIZIMIDA TALABALARDA SALOMATLIK MADANIYATINI	519