



95



BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE

Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025 yil 14-15 mart



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

2. Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Human Kinetics.
3. Stonkus, S. (2001). *Basketball Fundamentals*. Sports Publishing.
4. Uzbek Milliy Olimpiya Qo'mitasi rasmiy sayti – www.olympic.uz
5. Basketbol bo'yicha xalqaro tadqiqotlar – www.fiba.com

YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA XALQ MILLIY O'YINLARI VA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI

Baymuradov Radjab Sayfitdinovich

Buxoro davlat universiteti, "Sport faoliyati" kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar yosh basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham va mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni yechish uchun ham keng qo'llaniladi. Yosh basketbolchilarni shaxsiy sifatlarini xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar alohida o'rin tutadi. Tarbiyada hozirgi vazifa yoshlar qobiliyatini barkamol rivojlantirish hamda kamolotga yetkazishning eng maxsuldor yo'lini topish va joriy qilishdir.

Аннотация: Народные национальные игры и подвижные игры широко используются как в развитии физических качеств юных баскетболистов, так и в решении поставленных задач подготовки. Особую роль в развитии личностных качеств юных баскетболистов играют народные и подвижные игры. Актуальная задача в образовании - найти и реализовать наиболее продуктивный способ развития и совершенствования способностей молодых людей..

Abstract: Folk national games and outdoor games are widely used both in developing the physical qualities of young basketball players and in solving the assigned training tasks. Folk and outdoor games play a special role in developing the personal qualities of young basketball players. A pressing task in education is to find and implement the most productive way to develop and improve the abilities of young people.

Калит сўзлар: Sog'lom avlod, optimizm, ruxiy va ma'naviy tetiklik, vatanparvarlik, Vatanni sevish his-tuyg'ulari.

"Milliy istiqlool g'oyasi: asosiy tushunchasi va tamoillari" nomli risola ta'lim (jismoniy tarbiya) tizimi oldiga ham muhim vazifalarni qo'ydi. Jismoniy tarbiya va sport sohasi insonning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga erishishda ham ulkan omillardir.

Sport irodani tobdaydi odamni aniq maqsad sari intilishi, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbdan ishonch, milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi. "Sog'lom, bilim va fidoi farzandlari bo'lgan xalq, albatta o'zining buyuk kelajagini barpo etadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta'minlash, uni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning shartidir".

Sog'lom avlod deganda ma'naviy va jismoniy barkamollikni tushuniladi. Fan tili bilan aytilganda esa gavda va uning barcha a'zolari anatomik, fizilogik va psixologik jihatdan bekamuko'st butun bo'lmog'i lozim.

Bolalarni uyg'un rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy madaniyat va sport hisoblanadi.

Tarbiya tushunchasi-gavda a'zolarining to'g'ri o'sishi va rivojlanishini ta'minlash, unda harakat mashqlarini qo'llash, tabiat ehson etgan havo, quyosh va suvdan maqsadli foydalanish talab etiladi.

Insoniyat tarixida bolalarni sog'lom qilib o'stirish ularning aqliy va jismoniy kamolotlarini ta'minlashda faol harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish) so'zlashish, o'qish va oiladagi barcha yumushlarda faol ishtirok etishni qo'llab kelishgan.

Jamiyat taraqqiyotining mahsuli xalqlarning madaniyatini boyitib boradi. Madaniyatning tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya va sport aholini sog'lomlashtirish, yoshlarni mehnat va mudofaa ishlariga yetuk qilib tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bola organizmining shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ta'siri beqiyos hisoblanadi. Inson organizmi muntazam ravishda harakatlarga biologik ehtiyojni sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimul vazifasini bajaradi. Organizmning intensiv o'sish va rivojlanish davri bolalik va o'smirlik vaqtiga to'g'ri keladi.

Bola organizmida o'sish jarayonining passiv holatini kuzatish shu narsaga olib keladiki, o'smirlik davriga kelib tayanch-xarakat apparati va ichki organlardagi kasallik alomatlari kuzatiladi.

Bolada ruhiy diskomfort shakllanadi. Bugunki kunda Respublikamizning sog'lom va garmonik rivojlangan fuqarosini shakllantirishni jismoniy madaniyat va sportsiz tasavvur etib bo'lmaydi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'ligi va tashki muhitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muhim ta'sir ko'rsatish to'g'risida ilmiy asoslangan tatqiqotlar mavjud.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalar va o'smirlarda optimizm, ruxiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va Vatanni sevisish his-tuyg'ularini shakllantiradi.

Jismoniy madaniyat va sport bolaga va o'smirlarga juda ko'p narsa berishi mumkin. U jismonan uyg'un rivojlanish, jismoniy sifatlar va harakat malakalarining takomillashuvi, organizm zaxiralari va ish qobiliyatining ortishi, ko'pgina kasalliklarga qarshi immunitetning kuchayishi sifatida yuzaga chiqishi mumkin.

Jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish jarayonida o'quvchilarda ular uchun zarur bo'lgan maqsad sari intilish, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, botirlik, intizomlilik kabi irodaviy sifatlar, shuningdek o'zaro do'stlik va jamoa mehnatini qadrlash kabi tuygular shakllantiriladi.

Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar yosh basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham va mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni yechish uchun ham keng qo'llaniladi. Yosh basketbolchilarni shaxsiy sifatlarini xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar alohida o'rin tutadi. Tarbiyada hozirgi vazifa yoshlar qobiliyatini barkamol rivojlantirish hamda kamolotga yetkazishning eng maxsuldor yo'lini topish va joriy qilishdir. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki bu muammo bo'yicha yetarlicha tatqiqot ishlari olib borilmagan. Adabiyotlarni tahlil qilib chiqqanimizda, Respublikada o'tkazilgan ilmiy anjumanlarda asosan O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy I.I.Burnashevning makolalariga duch keldik. Adabiyotlar tahlili va anjumanlar materiallari o'rganib chiqilganda mavzuning to'la yoritilmaganligi aniqlandi.

Xozirgi zamon sport turlarining ko'pchiligi zahirida uning qanday bo'lishidan qat'iy nazar xalqlarning uzoq o'tmishiga borib taqaladigan xalq milliy o'yinlari yotadi. Bu o'yinlar o'sha davrda xalqlarning orzu istaklarni, milliy an'analarni o'zida mujassamlashtirgan. O'yinlar asosan bolalar va o'smirlar tomonidan o'ynalib kattalar tomonida nazorat qilingan.

Xalq milliy o'yinlari o'z maqsadi, mazmuni va mohiyati bilan ijtimoiy taraqqiyotning ma'lum davrlariga xos tarixiy ahamiyatga ega bo'lib tarbiya bobida, avlodni shakllanishida, uni jismoniy takomillashuvida alohida mustaqil vosita bo'lib xizmat qilgan. E'tiborli joyi shundaki, bolalarning yoshiga, jinsiga, hatto ijtimoiy ahvoliga qarab mazkur o'yinlar mazmunan o'ziga xosligi bilan ajralib turgan.

Ma'lumki, yosh bolalarning sport bilan muntazam shug'ullantirishga jalb kilish asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolalarning bo'yi, og'irligi, gavdaning tuzilishi qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, ruhiy va jismoniy qobiliyatlarini baholovchi sinov vositalari yordamida tashkil qilinadi, mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa bola shu sport turi bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondoshish demakdir.

Tanlab olingan bolalarning boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar yoki ularning ma'lum tarkibiy qismi vosita sifatida qo'llaniladi. Ijodiy harakat erkinligi ayniqsa, xalq o'yinlarida, jumladan milliy sport turlarida, xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar jarayonida o'z aksini topadi Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlarini bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, ya'ni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatning yangi uslublarini kashf etishga imkon tug'dirib beradi. Jismoniy sifatlarini, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ko'pincha bolalar organizmiga keskinroq va "chuqurroq" ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi.

Bu borada xalq milliy o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chalg'ituvchi tabiiy ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengilroq ta'sir etadi. Shunday ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishga juda qo'l keladi.

Xalq milliy o'yinlari haqida ko'pgina olimlarmizning ilmiy-tatqiqot izlanishlari T.S.Usmonxo'jaev, F.Xo'jaev, R.Salomov, I.Burnashev X.G'ulomova, Sh.Qosimov va boshqalar ko'rsatadiki o'zbek xalq milliy o'yinlari orqali bolalarni har tomonlama garmonik tarbiyalash mumkin.

Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar yosh basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham va mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni yechish uchun xam keng qo'llaniladi. Yosh basketbolchilarni shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar alohida o'rin tutadi. Ularning faoliyati jamoa xarakterida bo'ladi. Har bir ishtirokchi jamoaning umumiy vazifalarini yechish bilan birga tashabbuskorlik qilinayotgan ishga ijodiy yondashishi lozim. O'yin davomida oldiga qo'yilgan umumiy maqsadga erishishga bo'lgan urinish o'yinchida quyidagi ijobiy sifatlarini: ya'ni

- birinchidan, o'zining shaxsiy manfaatini jamoa manfaatiga bo'ysindirish;
- ikkinchidan, do'stlik va o'rtoqlik;
- uchinchidan, raqibga bo'lgan munosabatni yaxshilash, ongli intizomli bo'lish;
- to'rtinchidan, jamoa va o'rtoqlari oldidagi javobgarlik hissi sifat-larini rivojlantiradi.

O'yin jaryoenida paydo bo'ladigan xursandchilik, his-hayajonni sezish shug'ullanuvchilarning faolligini yuqori bo'lishga sharoit yaratadi. Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarni ma'lum bilim va malakalar bilan qurollantiradi. Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar qo'llanilganda quyidagi sifatlar ya'ni, kuch, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik rivojlanadi, shu bilan birga har xil vaziyatlarda qanday harakat qilish kerakligi bo'yicha ko'nikma malakalarini hamda sportchiga zarur bo'lgan boshqa sifatlarini ham namoyon qilishga imkon beradi. Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlarni qo'llash harakat qilish asosini va sport texnikasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan ma'lum harakatlarni yaratishga asos bo'ladi.

Xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlarni qo'llashda u yoki bu jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qanday o'yin berish kerakligini bilish lozim. Ayniqsa, boshlang'ich guruhlarining mashg'ulot jarayonida ko'proq xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlarni qo'llash zarur. Basketbolda hozirgi rivojlanish bosqichida anchagina o'zgarishlar yuzaga keldi, u juda ham harakatli, shiddatli bo'ldi. U jismoniy harakatlarni bajarishda ko'p hayajon sarf kilishni talab etadi. Yuqorida qayd etilgan sifatlar basketbol o'yinda o'z aksini topdi. Viloyatdagi murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan anketa natijasiga jismoniy sifatlarini rivojlantirishda quyidagi xalq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlar qo'llash maqsadga muvofiqdir:

-tezkorlik sifatleri uchun: "Quvlashmachoq", "O'z bayroqchasiga", "Kim oldin", "Joy almashish", "Kun va tun", "Kim tezroq", "Tez yugurish", "Sakrab yugurish estafetasi", "Bulavalar bilan estafeta", "Yig'ish terish musobaqasi", "Basketbolchilar musobaqasi", "Eshitib chop";

-kuchlilik sifatleri uchun: "Xo'rozlar jangi", "To'pni oldirma", "Qal'a himoyasi", "Yelkada turib kurashish", "Chiziqdan totib chiqarish", "Aylana ichiga kiritish", "Arqon tortish", "Doiradan doiraga tortish", "Tortishmachoq", "Harakatchan ring";

-chidamlilik sifatleri uchun: "Balandlikka sakrab yugurish", "O'yinchini tortib ol", "Arg'amchi bilan sakrab yugurish", "Kuchlilar va chaqqonlar", "To'pni boshda olib yugurish", "To'rt oyoqlab yugurish";

-egiluvchanlik sifatleri uchun: "Arqon tagidan o'tish", "Harakatdagi chamberakdan o'tish", "Aylanadagi ovchilar", "Kartoshka ekish", "Buyumlarni yig'ish terish";

-chaqqonlik sifatleri uchun: "Halqaga iring'itish", "To'p uzatish", "Basketbol taxtasiga to'p otish", "Xaltachalarni otish", "To'pni savatga tushirish", "To'pga tekkiz", "To'pni olib yurish va savatga tashlash", "To'p doirada", "Nishonga kirit".

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Методически рекомендации для педагогов - наставников по работе с молодыми специалистами". Учебное пособие 2019 год.
2. R.S. Baymuradov "Milliy sport o'yinlarini tashkil etish muammosi bo'yicha adabiyotlar tahlili". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022. 1333-1342bet.
3. R.S. Baymuradov, Z.Boboeva "Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022. 1326-1333bet.
4. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev "Development of a physically healthy generation" WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022

5. Р.С.Баймурадов “Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.
6. Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева,З.Бобоева “Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.
7. М. М. Тураев, Р. С. Баймурадов, Я. З. Файзиев “Интерактивные методы физического воспитания в вузах” стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.
8. R.S.Baymuradov, “Yosh mutaxassislarni shakllantirishda o'qituvchi-murabbiyning roli”. Pedagogik akmeologiya. Xalqaro ilmiy-metodik jurnal 6(8) 2024 yil 37-42 bet.
9. Р.С.Баймурадов, Н.Насимова “Индивидуальная работа гарантия успеха деятельности учителя”. Педагогик акмеология. Халқаро илмий-методик журнал 1(9) 2024 йил 73-80 бет.
10. И.И.Бурнашев “Применение системного подхода преподавания спортивно-педагогических дисциплин в процессе подготовки специалистов физической культуры”. Тезисы научно-практической конференции.2002 год.
- 11.И.И.Бурнашев, Т.Ибатулин “Анализ соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых функций” Тезисы научно-практической конференции. 2010 год.
12. R.S.Baymuradov, N.I.Nasimova “Mutaxassislik fanlaridan nazariy bilimlarni oshirishda pedagogik texnologiyalarni qo'llash samaradorligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 72-75bet.
13. R.S.Baymuradov “Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashqlarining yoshga mos holda o'tkazishning o'siga xosligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 115-117bet.
14. R.S.Baymuradov, F.S.Ramazonova “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish: muammo va yechimlar” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 267-270bet.
15. R.S.Baymuradov “Pedagogik amaliyot davrida talabalarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish y o'llari” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 329-332bet.

QO'L JANGI SPORT TURI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH PRINSIPLARI

Munirov Nurali Alisherovich,

Buxoro davlat universiteti sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, n.a.munirov@buxdu.uz

Annotatsiya: *Qo'l jangi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish samaradorligiga ta'sir etuvchi asosiy prinsiplar va ularning amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Mashg'ulotlarning uzluksizligi, individuallashtirilishi, yuklamalarning to'liqsimonligi, umumiy va maxsus tayyorgarlik uyg'unligi kabi prinsiplar batafsil yoritilgan. Shuningdek, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik usullari, mashg'ulot jarayonining bosqichlari va ularning sportchilar tayyorgarligiga ta'siri haqida ma'lumot berilgan.*

Kalit so'zlar: *Qo'l jangi, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, individuallashtirish, yuklama, texnik tayyorgarlik, sport psixologiyasi.*

Аннотация: *Анализируются основные принципы организации тренировок по рукопашному бою и их практическое значение. Подробно рассмотрены такие принципы, как непрерывность тренировочного процесса, индивидуализация, волнообразность нагрузок, сочетание общей и специальной подготовки. Также обсуждаются методы физической и психологической подготовки, этапы тренировочного процесса и их влияние на подготовку спортсменов.*

Ключевые слова: *рукопашный бой, тренировочный процесс, физическая подготовка, психологическая подготовка, индивидуализация, нагрузка, техническая подготовка, спортивная психология.*

Annotation: *The key principles of hand-to-hand combat training organization and their practical significance are analyzed. Principles such as training continuity, individualization, wave-like load variation, and the integration of general and special preparation are discussed in detail. Additionally, methods of physical and psychological preparation, training process stages, and their impact on athletes' readiness are examined.*

Key words: *hand-to-hand combat, training process, physical preparation, psychological preparation, individualization, load management, technical training, sports psychology.*

Kirish. Bugungi kunda qo'l jangi nafaqat harbiylar va huquq-tartibot organlari xodimlari uchun, balki keng jamoatchilik orasida ham jismoniy tayyorgarlikning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida tobora ommalashib bormoqda. Bu sport turi insonning jismoniy qobiliyatlarini, reflekslarini,

MUNDARIJA

1-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK, IJTIMOIIY-IQTISODIY, EKOLOGIK, NORMATIV-HUQUQIY VA BOSHQARUV ASOSLARI	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, SOCIO-ECONOMIC, ENVIRONMENTAL, REGULATORY, LEGAL, AND MANAGERIAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	5
Salimov Gairat Mukhamedovich. YOSH SPORCHILARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONINDA NAZORAT VA HASOBAT TAHLILI.....	6
Azimov Nodir Nasillovovich. HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA YOSH BADMINTONCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ANKETA-SO'ROVNOMA NATIJALAR TAHLILI.....	10
Azamat Orunbayev. EXPLORING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON PHYSICAL TRAINING	14
Kurbanov Shuhrat Koldoshovich. PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).	18
Kadirov Shaxrux Nematovich. IMPORTANCE OF SPORTS (BASKETBALL, HANDBALL, FOOTBALL, TABLE TENNIS) EXERCISES FOR THE PHYSICAL FORMATION OF VOLLEYBALL PLAYERS...	21
Safojev Hasan Aminovich. SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	24
Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovna. ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI.....	27
Xasanov Abbos To'ychiyevich. OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN TASHKIL ETILADIGAN KURASH MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART VOSITALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	29
Аширалиев Бобур Илхом угли. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТРАХОВКЕ (УКЕМИ) В ДЗЮДО: ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	33
Даминов Илхом Аширалиевич. ЗЮДО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	37
Pardaev Jasur Qurbonnazar o'g'li. TABIATNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH – SOG'LOM TURMUSH GAROVI.	40
Р.Х. Кадиров. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БОКСЕРОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	45
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. DARSDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK ANAMIYATI	52
Салимов Уткиржон Шайдуллаевич. ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	55
Шакирзянов Ильнур Ринатович, Галяутдинов Марат Ильдарханович. ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КИБЕРСПОРТЕ	59
Султанова Наргизахон Якубжановна. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ	62
Muratov Djaxongir Djurayevich. ЎСМИРЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ	68
Гафуров Нодир Мухиддинович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	71

2-sho'ba. SPORT SOHASIDA IQTIDORLI YOSHLARNI SARALAB OLISH VA MAQSADLI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА И ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ОДАРЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ СПОРТА ISSUES OF IMPROVING THE SYSTEM OF SELECTION AND TARGETED TRAINING OF TALENTED YOUTH IN THE FIELD OF SPORTS	75
Sattorov Anvar Ergashovich. FUTBOLCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY USLUBLARNI QO'LLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH (OLIY TA'LIM TO'GARAKLARI MISOLIDA)	76
Mo'minov Feruzjon Ilxomovich. 12-13 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TAKTIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI.....	78
Maqsud Kamolovich Maxmudov. VOLEYBOLCHILAR INTELLEKTUAL-JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI.....	81
Sattorov Anvar Ergashovich. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA FUTBOL TO'GARAKLARI SPORTCHILARINIG JISMONIY TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISH IMKONIYATLARI	85
Azimov Nodir Nasillovovich. YOSH BADMINTONCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINING TA'SIRI, JISMONIY TAYYORGARLIKNI YAXSHILASHDAGI MUHIM O'RN'I	89
Narzullayev Farrux Ashrapovich. YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI YOSHGA OID XUSUSIYATLARI.....	93
Hasanov Rustam Adizovich. FUTBOLCHILARDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI REJALASHTIRISH USULLARI.....	96
Моминов Ферузжон Ильхомович. ОБОСНОВАНИЕ НА ОПЫТЕ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКЕ ...	99
Abdulatif Mukhiddinovich Latipov. PHYSICAL TRAINING OF YOUNG HANDBALL PLAYERS AND ITS IMPORTANCE	103
Xamudov Mirjalol Olim o'g'li. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH.....	105
Amirov Anvar Saidmurod o'g'li. YOSH KURASHCHILARNING MASHG'ULOTLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI YIL DAVOMIDA TA'SIRI.....	110
Xasanov Abbos To'ychiyevich. KURASH - MILLIY QADRIYATIMIZ EKANLIGINI TALABA YOSHLAR ONGIGA SINGDIRISHNING TARBIYAVIY AHAMIYATI.	112
Saidova Maftuna. THE EFFECTIVENESS OF MONITORING THE TRAINING PROCESS OF A 100-METER SPRINTER.....	115
Usmonov Mansur Qurbonmurodovich. "O'ZBEK BOKSCHILARINING JAHON ARENALARIDAGI MUVAFFAQIYATLARI TAHLILI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI MAMLAKATIMIZDA BOKSNING RIVOJLANISHIGA ERISHISH YO'LLARI"	116
Munirov Nurali Alisherovich. QO'L JANGI SPORT TURI BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK MASHG'ULOTLARNING XUSUSIYATLARI	121
Андреев Дмитрий Сергеевич, Коновалов Игорь Евгеньевич. ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ БАСКЕТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В ВИНГЕЙТ ТЕСТЕ И ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ С МЕСТА	125
Салимова Анастасия Александровна, Коновалов Игорь Евгеньевич. УГЛОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УДАРА «ДОЛЛИО ЧАГИ» НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ И НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ТХЭКВОНДО	128
Алимова Дилором. ЁШ БОКСЧИЛАРДА ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЁШГА ХОС ДИНАМИКАСИ	131
Mamatov Faxriddin Bobonazar o'g'li. YOSH FUTBOLCHILARDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA TASHKIL QILISH METODLARI.....	135
Mamatov Faxriddin Bobonazar o'g'li. YOSH FUTBOLCHILARDA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA ULARNI MAXSUS GURUHLARGA TANLAB OLISHNING NAZARIY ASOSLARI.....	138
Qurbonmurodov Egamberdi. YOSH BASKETBOLCHILARNI MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI TASHKIL ETISH VA ULARNI JAMOALARGA TANLAB OLISH METODLARI.	141
Baymuradov Radjab Sayfitdinovich. YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA XALQ MILLIY O'YINLARI VA HARAkatLI O'YINLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI.....	144