

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR”
xalqaro ilmiy-amaliy anjuman**

MATERIALLARI



2022 yil 29 aprel

Buxoro

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

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

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

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

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **202 yil 28-29 aprel** kunlari **“Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar”** mavzusida Respublika ilmiy retsenzialangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

II TASHKILY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O‘.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

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

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

массасининг ортиши кузатилади. Ўсиш билан бир қаторда ривожланиш жараёни ҳам поропорсионал тарзда рўй беради. Организмнинг ўсиш даврида турли хил омиллар таъсири бўлади. Бундан ташқари мактаб ёшидаги болаларнинг ўсиш ва ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожланиши ҳам маълум ёш даврларда кузатилади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради, юрак-қон томир ва нафас олиш тизими мустаҳкамланади, мушакларнинг гармоник ривожланиши таъминланади, бўғимлардаги ҳаракатчанлик яхшиланади ва асаб-мушак координацияси такомиллашади. Натижада ҳаракат актининг кенглиги ортади ва спорт натижаларининг боғлиқлик динамикаси ижобий томонга ўсиш ҳолати кузатилади.

ЎҚУВЧИ-ЁШЛАР ФАОЛИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИНИНГ ЎРНИ.

10.53885/edinres.2022.45.62.091

Бахшуллаева Малоҳат Бахтиёр кизи

Жисмоний маданият факультети 3 босқич талабаси Бухоро, Ўзбекистон

Бобоева Зарифа Жаҳонқуловна

Жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси Бухоро, Ўзбекистон

Баймурадов Раджаб Сайфитдинович

Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият
ва спорт” кафедраси доценти, Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Мақолада таълим тизимида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш муҳим педагогик аҳамият касб этиши таъкидланган. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар ўқувчи салаоматлигини мустаҳкамлайди, чидамлилиқ, чакқонлиқ, тезкорлиқ каби сифатларни ривожлантиради ва булар ўз навбатида фуқарода ижтимоий фаоллик хислатларини таркиб топтиришга хизмат қилади.

Калит сўзлар: саломатликни мустаҳкамлаш, чиниқтириш, тезкорлиқ, чидамлилиқ, соғломлаштириш, фаҳм-фаросат, чакқонлиқ.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Ҳар бир инсон онгли равишда ўз соғлиги, саломатлиги устида қайғурса ҳам жамият тараққиёти, инсоният тарихи шундан далолат берадики, дунёдаги энг мўътабар кадриятлардан бири-одамларнинг ижтимоий-маънавий салоҳият ва имкониятларини рўёбга чиқарувчи ҳамда мамлакат, миллат, руҳий, жисмоний бойлигини кўрсатувчи сихат-саломатликдир.

Соғлом миллатнинг, соғлом халқнинг фарзандлари ҳам келажаги ҳам соғлом бўлади.

Ҳар қандай жамиятнинг ўзига хос томонлари, тартиб-қоидалари, шаклланиш ривожланиш тамойиллари бўлади. Лекин ана шу жараёнларнинг барчасида муҳим омил сифатида иштирок этадиган воситалар бармоқ билан санарли.

Ана шундай муҳим омиллари сирасига, масалан яшаш учун кураш, рефлекс, кўзланган мақсадга ўз-ўзидан эришиб бўлмаслиги учун, чора-тадбирлар излаб топиш, бу йўлда ҳатто нимадандир воз кечишга тайёр туриш каби ҳолатларни киритиш мумкин. Одамзод пайдо

бўлгандан буён то бугунги кунгача турлича кўринишларда сақланиб келган бундай ҳолатларнинг барчаси жисмоний ҳаракат билан боғлиқ.

Табиийки инсон онгидаги ўзгариш билан унинг жисмоний жараёнларнинг бирини иккинчисиз тасаввур этиш қийин. Чунки онгда ўзгариш юз бермаса ҳаётда жисмоний ҳаракатнинг қанчалик катта аҳамият касб этишини англаб етолмайсиз. Ўз навбатида жисмоний ҳара катсиз, меҳнатсиз, онгда бирон бир ўзгариш бўлишига ҳеч ким қафолат бера олмайди. Шунинг учун ҳам одам шахс сифатида ижтимоиолашган кундан бошлаб жисмоний ҳаракат орқали ўзини англаш ва тарбиялаш имкониятини қўлга киритади.

Тўғри, аввал жисмоний тарбия, жисмоний маданият деган атамалар ҳам тушунчалар бўлмаган. Аммо югуриш, камондан отиш, чавандозлик, кураш тушиш-буларнинг бари энг қадимги жамиятларда ҳам мавжуд бўлган, ҳозир эса ҳар қайси бири алоҳида спорт тури сифатида шаклланган.

Шунингдек, маълум миллат, халқнинг давомийлигини таъминловчи соғлом наслни асраш масаласига ҳам жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни ниҳоятда катта. Соғлом авлод соғлом ота-онадан пайдо бўлади. Соғлом халқгина ўз миллати ва мамлакати равнақининг гарови ҳисобланади. Демак бутун халқ ва мамлакатни соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спортнинг жамиятда тутган ўрни, унинг ривожланишига қўшадиган ҳиссаси беқиёс.

Жисмоний тарбия ва спортнинг жамият тараққиётидаги аҳамиятини идрок этган ҳолда уни ривожлантиришга кўп ҳаракатлар бўлган. Бироқ улар баъзан тарқоқ, изчиллик билан амалга оширилмагани, айрим раҳбарларнинг эътиборсизлиги, спортга шунчаки кўнгилочар ўйинлар сифатида қарагани туфайли қутилган самарага эришилмаган. Ваҳоланки жисмоний тарбия ва спортнинг биргина инсон ғурурини, ориятини шакллантиришдаги ўрнини ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайди.

Фақат мустақилликка эришганимиздан кейингина бевосита Президентимиз кўрсатмалари асосида одамларнинг жисмоний маданиятини ривожлантиришга, спортни оммавийлаштиришга, хусусан болалар спортини ривожлантиришга устувор вазифа сифатида қарала бошланди.

“Таълим тўғрисида” ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” га уйғун ҳолатда уч босқичдан иборат узлуксиз спорт ҳаракати жорий этилди. Бугун ушбу мусобақаларнинг қанчалик катта аҳамиятга эга эканлигига, уларнинг соғлом авлодни тарбиялашда тутган ўрнига ҳаммамиз гувоҳ бўлиб турибмиз.

Эркин ва озод, ҳақ-ҳуқуқларини танийдиган, фақат ўз кучи ва имкониятларига таянадиган, Ватан ва халқ манфаати учун бутун борлиғи билан курашадиган инсонларни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатининг ўрни ва аҳамияти нақадар беқиёс эканлиги шахсан мамлакат Президенти томонидан эътиборга олинди.

Боланинг фаолияти ранг-барангдир. У турли машғулотларда қатнашади, катталарнинг топшириқларини бажаради, аммо ҳамма нарсдан кўпроқ ўйинлар ўйнашни ёқтиради. Болалар ўйин жараёнида теварак атрофдаги ҳаёт ва табиат ходисалари билан танишадилар, нарсаларнинг ўзига хос хусусиятларини билиб оладилар. Ўйиннинг энг муҳим хусусияти шундан иборатки, болалар эгаллаб олишлари қийин бўлган билим ва кўникмаларни ўйин орқали осонгина ўзлаштириб оладилар. Ўйин фаолиятининг ижодий характери шундан иборатки, болалар у ёки бу ходисаларни акс эттираётган нарсаларни гўё янгича гавдалантираётгандек бўлади. Болалар ўйинларини ташкил этишда ҳозирги пайтда энг муҳим вазифалардан бири, уларни миллий мазмун билан бойитиш, миллий руҳни яратишдан иборат.

Маълумки таълим тизимида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш муҳим педагогик аҳамият касб этади. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар ўқувчи салаоматлигини мустаҳкамлайди, чидамлилик, чакқонлик, тезкорлик каби сифатларни ривожлантиради ва булар ўз навбатида фуқарода ижтимоий фаоллик ҳислатларини таркиб топтиришга хизмат қилади.

Ўқувчиларнинг ижтимоий фаолиятисиз ҳам маънавий ҳам жисмоний баркамолликка салаоматлигини назорат қила олиш ва чиниқтиришга, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятларини ўстира олиш маданиятини шакллантиришга эришиб бўлмайди. Шунинг учун дарсларда, синфдан ташқари машғулотларда ҳаракатли ўйинларни ўргатиш жараёнида ўқувчилар фаоллигини қайси йўл ва воситалар билан қандай ташкилий-педагогик шарт-шароит билан таъминлаш мумкинлигини мулоҳаза қилмоқчимиз

Кузатишлардан маълум бўлдики, ҳаракатли ўйинларни ўргатишда ўқувчилар фаоллигини таъминлаш учун ҳар бир ўйиннинг мазмуни, вазифаси ва қоидаларини кўргазмали воситалардан фойдаланиб тушунтириб бериш лозим. Бу эса ўқувчиларни ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни

тўғри бажариш, ўз хатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқлари ҳаракатига қиёслаб таҳлил қилиш имконини беради.

Ўйинни ўтказишда тайёргарлик кўришда ҳар бир ўқувчи олдида аниқ вазифаларни белгилаб қўйиш, бу вазифаларни ёшига, имкониятига мос бўлиши керак. Бу эса ўқувчиларда қизиқиш билан бажариш хошишини юзага келтиради.

Одатда ўйин ташкил қилиш ва ўтказишда ҳар бир ўқувчининг иложи борича ташаббус кўрсатиб, фаол қатнашишига эътироф бериш, рағбатлантиришга эътибор берилади. Ўқувчилар ижодий фаоллик билан ўйнасалар, ўйинлар уларда ташкилотчилик кўникма ва малакаларни ўстиради. Олдида қўйилган мақсадга эришиш учун сафдошига ёрдам бериш, ўз холича ёки жамоадошлари билан бир қарорга келиши уни ўйинда ташаббускорлигидандир. Агар ўқувчилар ўйинни илгари ўйнаган бўлсалар бу пайтда уларнинг фаоллиги яна юқори бўлиши мумкин. Энг муҳими ўқитувчи ўргатишда биладиган ўйиндан билмайдиган ўйинни ўргатишдир.

Ўқувчиларнинг ўйинни қандай эгаллаб олишларига қараб, уларга сар-дорлик, ҳакамлик, назоратчилик котиблик қилиш ишларини топшириш, улар ўйинга уюшқоқлик билан қатнашадиган бўлганларидан сўнг ўзига ёрдамчилар тайинлаши мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ўргатиш билан бирга гигиена, соғлом турмуш тарзи экология ва саломатликка оид ахборотларни бериш орқали ўқувчиларнинг ўз саломатликлари учун ўзлари қайғуриш эҳтиёжларини шакллантириш билан ижтимоий фаоллигини ошириш мумкин:

а) саломатликни мустаҳкамлаш, чиниқтиришга қаратилган миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш;

б) тана мувозанатини сақлай олишга, тезкорликка, чидамлилиқка ўргатадиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш;

в) соғломлаштириш, турли даражадаги жисмоний ривожлантиришда ўқувчилар учун ҳаракатли ўйинларни танлаш;

г) ақл, фаҳм-фаросат ва чакконликни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни таъминлаш зарур.

Фойдаланган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4 Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январ ПФ-60 сонли “2022 — 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги фармони .

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

7. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1, ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458.

8. AJMR: Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020, = 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER”.

A.A.Jo'rayev. SHAXMATCHINING RUHIY VA JISMONIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI.....	387
Amirov Javlonbek Olimjon o'g'li, Abdullayev Sharofiddin Sodiqmirzayevich, Abduqodirov Davron Solijon o'g'li. 11-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNI AHAMIYATI.....	388
Jurayev Tolibjon, Abdunazarova Mashxura Abdusator qizi. 13-14 YOSHLI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKANING AHAMIYATI.....	391
Sh.Raxmatullayev. YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING KUCHINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI.....	393
Karamatov Jasur Alisherovich. SPORTCHILARNI SAMARALI TAYYORLASHNING DOLZARB MASALALARI VA UNING MONIYATI.....	395
Мирзабеков Иброхимжон Адахамжон угли. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ С УЧЕТОМ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ.....	399
Ваниян Сергей Бораевич, Набиева Азиза Шамшидиновна. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	402
Юмангулов Тимур Абдурахманович, РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР.....	405
Hasanov Anvar Toxirovich, Rahimov I.I., Aralov D.T., Davronov V.Y. SPORT MAKTABLARIDA ERKIN KURASH SHUG'ULLANUVCHILARI KO'P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONI KONTINGENTINI SAQLASH MUAMMOLARI.....	407
A.Q.Utepbergenov, D.M. Ibadullaev. SPORT O'YINLARIDA TEZKOR QOBILİYATLAR, ULARNING TURLARI VA TARBIYALASH USLUBIYATI.....	408
A.Q.Utepbergenov, K.B.Bayjanova. SIFATLARNI TARBIYALASHDA TEZKORLIK, KUCH VA SHAQQONLIKNING MILLIY O'YINLAR ASOSIDA O'RGATISH USLUBLARI.....	411
Sh.Raxmatullayev, YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING KUCHINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI.....	413
Абдукарим Тангриев Тавошевич, Абдулло Тангриев Тавошевич, Мирхон Хомидов. ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ВА МУСОБАҚА ЖАРАЁНИДА ҲАВОТИР ВА ТАШВИШ ҲОЛАТЛАРИ.....	415
A.Q.Utepbergenov , J.J.Berdimuratova. QARSHILIKLARNI ENGUVCHI USLUBDA MUSHAK KUCHINI RIVOJLANTIRISH.....	418
A.Q.Utepbergenov, J.J.Berdimuratova. QARSHILIKLARNI ENGUVCHI USLUBDA MUSHAK KUCHINI RIVOJLANTIRISH.....	421
Bobomuradov Sobitjon., Chòliyev Avaz Qòldoshovich. JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANISHIDA SUZISH MASHG'ULOTLARINING TA'SIRI.....	423
Fayzullayeva Bahora Muxtor qizi, Musayev Otabek Qudrotovich. BO'LAJAK YENGIL ATLETIKACHILARNI SARALAB OLIISH VA ULARNI YO'NALTIRISHDA JISMONIY YUKLAMA VA DAM OLIISHNING RATSIONAL NAVBATLASHUVI.....	425
Ergashev Alisher O'tkir o'g'li. STOL TENNISINI BO'YICHA SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLAR SHAROITIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	427
Мирзалиева Иқбола Ўлмасбой кизи. Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич, Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда енгил атлетиканинг ўрни ...	429
Бахшуллаева Малоҳат Бахтиёр кизи, Бобоева Зарифа Жаҳонкуловна, Баймуратов Раджаб Сайфитдинович. Ўқувчи-ёшлар фаолиятини такомиллаштиришда халқ миллий ўйинларининг ўрни.....	431
I.I.Saidov, M.Sh.Tursunov. 5 - 6 SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	434
Акрамова Гулҳаё Мехриддиновна. ПЕДАГОГИК ДЕОНТОЛОГИЯНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ.....	436
Нуруллаев Абдухамид Рузимбаевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА Ўқувчиларда чидамлилиқни ривожлантирувчи омиллар.....	439
Mansurova Umida To'liqinova . TO'G'RI TASHKIL QILISH USULLARI.....	442