



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

1.3. Malakali mutaxassislarni jalb qilish:

- Murabbiylar, fizioterapevtlar va tibbiyot xodimlarini imkoniyati cheklangan sportchilar bilan ishlashga o'qitish.

- Sport psixologlarini jalb qilish, chunki bunday sportchilar ko'pincha ruhiy bosim yoki stressga duch keladilar.

- Sportchilarning o'zlari uchun ham malaka oshirish dasturlarini yo'lga qo'yish.

1.4. Moliya va qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish:

- Sportchilarga grantlar, stipendiyalar va boshqa moliyaviy yordamlarni ajratish.

- Xususiy sektor va davlat tomonidan imkoniyati cheklangan sportchilarga homiylik qilish mexanizmini kuchaytirish.

- Sport anjomlari va protezlarni davlat yoki homiylar tomonidan ta'minlash.

1.5. Dasturlar va qonunlarni kuchaytirish:

- Imkoniyati cheklangan sportchilar huquqlarini himoya qiluvchi qonunlarni ishlab chiqish va amalga oshirish.

- Paralimpik sportni rivojlantirish uchun maxsus dasturlarni yaratish va amalga oshirish.

- Nogironlar sport federatsiyalarini qo'llab-quvvatlash.

Xulosa. Imkoniyati cheklangan sportchilarning muammolarini oldini olish va yechish uchun tizimli yondashuv zarur. Infratuzilmani rivojlantirish, malakali mutaxassislarni tayyorlash, moliyaviy qo'llab-quvvatlash va texnologiyalarni joriy qilish orqali ularning sport faoliyatini yuqori darajaga olib chiqish mumkin. Eng muhimi – sportchilar jismoniy imkoniyatlaridan qat'i nazar, o'z maqsadlariga erishishlari uchun to'g'ri shart-sharoit yaratish. Imkoniyati cheklangan sportchilarning psixologik tayyorgarligi ularning natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu tayyorgarlikning muhim jihatlari – motivatsiya, stressni boshqarish va ichki intizomdir. Sport psixologi bilan ishlash, vizualizatsiya, stressni kamaytirish texnikalari va murabbiy hamda ota-onalarning ko'magi sportchilarning psixologik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu sababli, sportchilarning ruhiy holatini mustahkamlash va ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. SPORT PSIXOLOGIYASI - Y. MASHARIPOV, Toshkent- 2010
2. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. — T.: Fan va texnologiya, 2008
3. Ivanov P. I. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriat ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun darslik. / P. I. Ivanov, M. E. Zufarova; Mas'ul muharrir D. M. Mirzajonova. Toshkent, 2008.
4. Jismoniy tarbiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik / O.S. Usmonxo'jayev, J. A. Akramov, M. H. Tojiyeva, S.T. Usmonxo'jayev / 7-nashri. Toshkent, 2010
5. Фозиев Э. Умумий психология: Психология мутахассислиги учун дарслик / Э.Фозиев. Тошкент, 2010.
6. Ziyomhammadov B. Pedagogik mahorat asoslari. -T .: Tib-kitob, 2009, 184-bet.

**MILLIY HARAkatLI O'YINLARINI O'QUVCHI YOSHLAR FAOLIYATIGA
SINGDIRISH YO'LLARI**

Baymuradov Radjab Sayfitdinovich

Buxoro davlat universiteti, Sport faoliyati kafedrası dotsenti

Annotatsiya: O'yinlar orqali qadimgi ajdod va avlodlarimizning ijtimoiy turmush sharoitida doimiy ravishda qo'llanib kelingan turli bayramlar, urf-odatlar, sayllar, to'ylar, turli marosimlar, ma'rifiy va ma'naviy tadbirlarni tushunish mumkin. Shu bilan bir qatorda maktabda o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida, sport turlaridan tashqari milliy harakatli o'yinlariga, xuddi dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda juda katta ahamiyatga ega.

Аннотация: С помощью игр можно понять различные праздники, обычаи, фестивали, свадьбы, различные церемонии, образовательные и духовные мероприятия, которые постоянно практиковались в общественной жизни наших древних предков и потомков. В то же время, помимо спорта, национальные подвижные игры имеют большое значение на уроках физкультуры учащихся в школе, а также во внеклассной и урочной работе.

Abstract: With the help of games, one can understand various holidays, customs, festivals, weddings, various ceremonies, educational and spiritual events that were constantly practiced in the social life of our ancient ancestors and descendants. At the same time, in addition to sports, national outdoor games are of great importance in physical education lessons for students at school, as well as in extracurricular and classroom work.

Kalit so'zlar: Sog'lom millat, sog'lom mamlakat, muhim omil, yugurish, kamondan otish, chavandozlik, kurash tushish.

Mustaqillik sharofati tufayli millat genofondini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini tashkil kilish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli vosita bo'lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib bordi. O'tgan davr ichida ushbu soxa bo'yicha ulkan islohotlar, asrlarga teng o'zgarishlar va beqiyos bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi.

Bu albatta, xalqimiz sihat salomatligini mustahkamlashda ommaviy va katta sport miqyosini kengaytirishda yuksak natijalar sari yetaklaydi. Binobarin, barcha mutaxassislar uchun jismoniy tarbiya va sport sohasi jilovini ko'proq sihat-salomatlik xizmatiga burish vazifasi turibdi.

Garchi har bir inson ongli ravishda o'z sog'ligi, salomatligi ustida qayg'ursa ham jamiyat taraqqiyoti, insoniyat tarixi shundan dalolat beradiki, dunyodagi eng mo'tabar qadriyatlardan biri-bu odamlarning ijtimoiy ma'naviy salohiyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqaruvchi hamda mamlakat, millat, ruhiy, jismoniy boyligini ko'rsatuvchi sihat-salomatlikdir.

Sog'lom millatning, sog'lom mamlakatning farzandlari ham, kelajagi ham sog'lom buladi.

Har qanday jamiyatning o'ziga xos tomonlari, tartib-qoidalari, shakllanish, rivojlanish tamoyillari bo'ladi. Lekin ana shu jarayonlarning barchasida muhim omil sifatida ishtirok etadigan vositalar barmoq bilan sanarli.

Anna shunday muhim omillar sirasiga, masalan, yashash uchun kurash refleksi, ko'zlangan maqsadga o'z-o'zidan erishib bo'lmashligi uchun chora-tadbirlar izlab topish, bu yo'lda hatto nimadandir voz kechishga tayyor turish kabi holatlarni kiritish mumkin. Odamzod paydo bo'lgandan buyon to bugungi kungacha turlicha ko'rinishlarda saqlanib kelgan bunday holatlarning barchasi jismoniy harakat bilan bog'liq.

Tabiiyki, inson ongidagi o'zgarish bilan uning jismoniy jarayonlarining birini ikkinchisiz tasavvur etish qiyin. Chunki ongda o'zgarish yuz bermasa hayotda jismoniy harakatning qanchalik katta ahamiyat kasb etishini anglab yetolmaysiz. O'z navbatida, jismoniy harakatsiz, mehnatsiz ongda biron bir o'zgarish bo'lishiga xech kim kafolat bera olmaydi. Shuning uchun ham odam shaxs sifatida ijtimoiylashgan kundan boshlab jismoniy harakat orqali o'zini anglash va tarbiyalash imkoniyatini qo'lga kiritadi.

To'g'ri avval jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat degan atamalar ham, tushunchalar ham bo'lmagan. Ammo yugurish, kamondan otish, chavandozlik, kurash tushish-bularning bari eng qadimgi jamiyatlarda ham mavjud bo'lgan, hozir esa har qaysi biri alohida sport turi sifatida shakllangan.

Bizning zamonamizda "sport va harbiy vatanparvarlik" so'zlarining yonma-yon kelishi va qo'llanilishi bejiz emas. Buning sababi ma'lum. Vatan himoyasida turadigan yigitlarning nimjon bo'lishlari mumkin emas. Ular jismonan baquvvat, ruhan tetik bo'lishlari kerak. Vatan himoyachilariga nisbatan talab avval-boshdan shunday bo'lib kelgan, bundan keyin ham shunday bo'lib qoladi. Butun dunyoga dovrug'i ketgan Sohibqiron Amir Temur askarlarining shamolday tez yugurganini, kamondan otishdagi merganligi, chavandozligi, chapdastligi, kurashdagi mahorati, mardligi va tantiligi haqida tarixiy asarlarda juda ko'p hikoya qilingan. Demak davlatimizning harbiy qudratini oshirishda, xalqimiz osoyishtaligini saqlashda va milliy xavfsizligini ta'minlashda jismoniy tarbiya va sport o'ziga xos o'rin egallaydi.

Shuningdek, ma'lum millatning, xalqning davomiyligini ta'minlovchi sog'lom naslni asrash masalasiga ham jismoniy tarbiya va sportning tutgan o'rni nihoyatda katta. Sog'lom avlod sog'lom ota-onadan paydo bo'ladi. Sog'lom xalqgina o'z millati va mamlakati ravnaqining garovi hisoblanadi. Demak butun xalq va mamlakatni sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sportning jamiyatda tutgan o'rni, uning rivojlanishiga qo'shadigan hissasi beqiyos.

Jismoniy tarbiya va sportning jamiyat taraqqiyotidagi ahamiyatini idrok etgan holda uni rivojlantirishga ko'p harakatlar bo'lgan. Birok ular ba'zan tarqoq, izchillik bilan amalga oshirilmagan, vaxolanki jismoniy tarbiya va sportning birgina inson g'ururini, oriyatini shakllantirishdagi o'rnini hech narsa bilan, boshqa biron mashg'ulot bilan almashtirib bo'lmaydi.

Ma'lumki ta'lim tizimida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi. Chunki milliy harakatli o'yinlar o'quvchini salomatligini mustahkamlaydi, chidamlilik,

chaqqonlik, tezkorlik va sifatlarni rivojlantiradi va bular o'z navbatida fuqaroda ijtimoiy faollik xislatlarini tarkib toptirishga xizmat qiladi.

O'quvchilarning ijtimoiy faoliyatisiz ham ma'naviy ham jismoniy barkamollikka, salomatligini nazorat kila olish va chiniqtirishga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatlarini o'stira olish madaniyatini shakllantirishga erishib bo'lmaydi. Shuning uchun darslarda, sinfdan tashqari mashg'ulotlarda harakatli o'yinlarni o'rgatish jarayonida o'quvchilar faolligini qaysi yo'l va vositalar bilan, qanday tashkiliy-pedagogik shart-sharoit bilan ta'minlash mumkinligini mulohaza qilmoqchimiz.

Kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki milliy harakatli o'yinlarni o'rgatishda o'quvchilar faolligini ta'minlash uchun har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalari ko'rgazmali vositaladan foydalanib tushuntirib berish lozim. Bu esa o'quvchilarni o'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri bajarish, o'z xatolari va yutuqlarini to'g'ri tushuntirish va o'z harakatlarini o'rtoqlari harakatiga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi.

O'yinni o'tkazishda tayyorgarlik ko'rishda har bir o'quvchi oldiga aniq vazifalarni belgilab qo'yish, bu vazifalarni yoshiga, imkoniyatiga mos bo'lishi kerak. Bu esa o'quvchilarda qiziqish bilan bajarish xoxishini yuzaga keltiradi.

Odatda o'yin tashkil qilish va o'tkazishda har bir o'quvchining iloji boricha tashabbus ko'rsatib, faol qatnashishiga e'tirof berish, rag'batlantirishga e'tibor beriladi. O'quvchilar ijodiy faollik bilan o'ynasalar, o'yinlar ularda tashkilotchilik ko'nikma va malakalarni o'stiradi. Oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun safdoshiga yordam berish, o'z holicha yoki jamoadoshlari bilan bir qarorga kelishi uni o'yinda tashabbuskorligidandir. Agar o'quvchilar o'yinni ilgari o'ynagan bo'lsalar bu paytda ularning faolligi yanada yuqori bo'lishi mumkin. Eng muhimi o'qituvchi o'rgatishda biladigan o'yindan bilmaydigan o'yinni o'rgatishidir.

O'quvchilarning o'yinni qanday egallab olishlariga karab ularga kapitanlik, xakamlik, nazoratchilik, kotiblik kilish ishlarini topshirish ular o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan so'ng o'ziga yordamchilar tayinlashi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish bilan birga gigiena, sog'lom turmush tarzi, ekologiya, va salomatlikka oid axborotlarni berish orqali o'quvchilarning o'z salomatliklari uchun o'zlari qayg'urish extiyojlarini shakllantirish bilan ijtimoiy faolligini oshirish mumkin:

a) salomatlikni mustahkamlash, chiniqtirishga qaratilgan milliy harakatli o'yinlardan foydalanish;

b) tana muvozanatini saqlay olishga, tezkorlikka, chidamlilikka o'rgatadigan milliy harakatli o'yinlardan foydalanish;

g) sog'lomlashtirish, turli darajadagi jismoniy rivojlantirishda o'quvchilar uchun milliy harakatli o'yinlarni tanlash;

d) aql, faxm-farosat va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan milliy harakatli o'yinlardan foydalanishni ta'minlash zarur.

O'yinlar o'z mohiyati, mazmuni va ko'nikma malakalari bilan millionlab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. O'yinlar orqali qadimgi ajdod va avlodlarimizning ijtimoiy turmush sharoitida doimiy ravishda qo'llanib kelingan turli bayramlar, urf-odatlar, sayllar, to'ylar, turli marosimlar, ma'rifiy va ma'naviy tadbirlarni tushunish mumkin. Shu bilan bir qatorda maktabda o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida, sport turlaridan tashqari milliy harakatli o'yinlariga, xuddi dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda juda katta ahamiyatga ega. Chunki ular uchun o'zlarini omma va jamoa ichida o'rin tuta bilishga, shu bilan birga ommaviy harakatlarda ko'nikma malakalarini mustahkamlash oson bo'ladi.

Shu sababli hozirgi vaktida maxallalarda maktabgacha va maktab yoshidagi o'quvchilarga katta ahamiyat berilmokda. Bolaning faoliyati rang – barangdir. U turli mashg'ulotlarda katnashadi, kattalarning topshiriklarini bajaradi, ammo hamma narsadan ko'ra ko'proq o'yinlar o'ynashni yoqtiradi. Bolalar o'yin jarayonida tevarak-atrofdagi hayot va tabiat xodisalari bilan tanishadilar, narsalarning o'ziga xos xususiyatlarini bilib oladilar. O'yinning eng muhim xususiyati shundan

iboratki, bolalar egallab olishlari qiyin bo'lgan bilim va ko'nikmalarni o'yin orqali osongina o'zlashtirib oladilar. O'yin faoliyatining ijodiy xarakteri shundan iboratki, bolalar u yoki bu xodisalarni aks ettirayotgan narsalarni go'yo yangicha gavdalantirayotgandek bo'ladi. Bolalar o'yinlarini tashkil etishda hozirgi paytdagi eng muhim vazifalardan biri, ularni milliy mazmun bilan boyitish, milliy ruhni yaratishdan iborat ekanligini anglashimiz lozim.

Milliy harakatli o'yinlar afloddan avlodga meros bo'lib o'tib kelayotgan muhim faoliyat va ijtimoiy pedagogik jarayondir. Bular orasida kurash, ko'pkari, poyga va boshqa ot o'yinlari hamda dorboz, tosh ko'tarish, turli harakatli o'yinlar muhim o'rin tutadi. Ularning mazmun va shakllarida deyarli barcha jismoniy sifatlar bilan birgalikda insonlar o'rtasida do'stlik, hamkorlik, hamjihatlik va o'zaro xurmat kabi fazilatlar ham mujassamlashgan. Bu jarayonlarni "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Qirq qiz", "Kun tug'mish" va boshqa o'nlab dostonlarda aynan ko'rish mumkin bo'ladi.

O'zbekiston sharoitida "Navro'z", "Hosil bayrami" va turli milliy urf-odatlarida milliy harakatli o'yinlari qadriyatlar sifatida qo'llanilib kelingan. Bularning zahirida sog'lom avlod tarbiyasi, buyuk kelajakka sobit qadam va zamon talablariga javob beradigan mehnatkash ommani tayyorlashdan iboratdir.

Yangilanish va taraqqiy kilish fakat iktisodiy, siyosiy va madaniy jihatdangina emas, balki aholining salomatligi va jismoniy kamolotini ham takazo etadi.

O'qituvchi yoshlarni kasbga o'rgatish, mustaqil mehnat qilish turmush madaniyatini o'stirishda jismoniy tarbiya, sport va milliy harakatli o'yinlar muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport to'garaklari hamda ommaviy sport musobaqalarida deyarli zamonaviy sport turlari qo'llaniladi. Faqat keyingi yillar milliy harakatli o'yinlarining ba'zi birlarigina jismoniy tarbiya dasturidan o'rin olgan.

Keyingi yillarda o'tkazilgan turli ilmiy anjumanlar, jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari o'rtasida o'tkazilayotgan mashg'ulotlarda milliy harakatli o'yinlarining tarbiyaviy tomonlari haqida katta bahslar olib borilmoqda. O'quv va uslubiy qo'llanmalar, ilmiy to'plamlar nashr etildi. Respublika jismoniy tarbiya o'qituvchilari bulardan ma'lum darajada uz ish faoliyatlarida foydalanmokdalar. Bu sohada Jizzax, Zomin, Forish, G'allaorol, Baxmal, Do'stlik kabi tuman va shaharlarida ham ancha tadbirlar amalga oshirildi.

Olimlarimiz tomonidan o'tkazilgan pedagogik kuzatishlar, rasmiy suhbatlar, savol javoblar shuni isbotlaydiki, juda ko'p maktablarda futbol, kurash, voleybol, kabi sevimli sport turlari bilan bir katorda "Chillak", "Oq suyuk", "Arqon tortishish", "Soldi", "Yelkada kurashish" kabi milliy harakatli o'yinlar darslarda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llanib kelmoqda. Xatto milliy harakatli o'yinlar bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilish odat tusiga kirib bormoqda.

Surxandaryo, Qashqadaryo, Buxoro, Farg'ona va boshqa qator xududlarda milliy kurashlarimiz qadimdan xalq orasida e'zozlanib kelingan va ular xaqli ravishda sport kvalifikatsiyasidan o'z o'rinlarini egallagan

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. P.C.Баймуратов "Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала" Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.П. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.
6. P.C.Баймуратов, 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.П. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.
7. М. М. Тураев, Р. С. Баймуратов, Я. З. Файзиев "Интерактивные методы физического воспитания в вузах" стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.

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

Nurullayev Abdurashid Roʻzimboyevich. TURLI DARAJADAGI SKOLIOZI BOR TALABALARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	344
Amandavlatov Toshmamat Menglimurodoʻgʻli. PARALIMPIYA SPORT MUSOBAQALARI TARIXIDA OʻZBEKISTONLIK IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARNING ERISHGAN YUTUQLARI.....	345
Nurullayev Abdurashid Roʻzimboyevich. TAYANCH HARAkat TIZIMIDA SKOLIOZ TASHXISI QOʻYILGAN TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYANING SAMARALI METODLARINI QOʻLLASH	350
Shukurov Rahim Salimovich, Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGʻULOTLARINING TASHKILIY – USLUBIY XUSUSIYATLARI	351
Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi. IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH.....	357
Baymuradov Radjab Sayfitdinovich. MILLIY HARAkatLI OʻYINLARINI OʻQUVCHI YOSHLAR FAOLIYATIGA SINGDIRISH YOʻLLARI.....	359
Мансуров Шерзод Шухратович. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	363