

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**"JISMONIY MADANIYAT VA SPORT: TA'LIM
DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH, MUAMMOLAR VA
YECHIMLAR"**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: IMPROVING
EDUCATIONAL PROGRAMS, PROBLEMS AND SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2023 yil 1-2 may

Farmonov O'tkir Alimovich
“Sport faoliyati” kafedrası
Bux Du v.b dotsenti. Sot: 90.710-35-39 Farmonov 2017@mail.ru.

Ходиев Азиз Равшанович

**Бухоро Олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази basketbol sport turi
bo'yicha trener o'qituvchi. Sot:97.300-44-90.**

**TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING
SHAKLLARI VA TURLARI**

Anotatsiya: Yosh avlodni sog'lom va barkamol inson qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi sog'lomlashtirish bo'lib jismoniy tarbiya tadbirlari sog'lomlashtiruvchi ta'siriga egadir. Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bilan birga, jismoniy fazilatlarni takomillashtiradi. Umuman organizmni biologik funksiyalarni va tana vaznini ortishi, bo'y o'sishi, tayanch harakat apparati tizimini takomillashuvi bilan jismoniy rivojlanishini amalgalashadi.

Аннотация: Физическая культура имеет большое значение для воспитания подрастающего поколения здоровым и гармоничным человеком. Основной целью физического воспитания является оздоровление физкультурные мероприятия имеют оздоровительный эффект. Физические упражнения и физические движения, наряду с формированием двигательных навыков и умений, улучшают физические качества. Осуществляет физическое развитие организма в целом с увеличением биологических функций и массы тела, ростом, совершенствованием системы опорно-двигательного аппарата.

Annotation: Physical culture is of great importance for the upbringing of the younger generation as a healthy and harmonious person. The main purpose of physical education is health improvement physical education activities have a wellness effect. Physical exercises and physical movements, along with the formation of motor skills and abilities, improve physical qualities. Carries out the physical development of the body as a whole with an increase in biological functions and body weight, growth, improvement of the musculoskeletal system.

Kalit so'zlar: Texnika, harakat, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlik, sog'lomlashtirish, malaka, ko'nikma.

Ключевые слова: Техника, движение, сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, здоровье, умение, умение.

Keywords: Technique, movement, strength, speed, endurance, agility, flexibility, health, skill.

Dolzarbliги: Ta'lismuassasalar o'quvchilarida jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo'yildigan talablarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlari orqali yo'lga qo'yish, shu bilan birga malaka va ko'nikmalariga o'rgatishning samarali usullari tadbiq qilish, bu jarayonni takomillashtirish shakllari o'rganib chiqishdan iboratdir.

Tatqiqot maqsadi: Ta'lismuassasalarida jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo'yildigan talablar, shu bilan birga yosh avlodni jismonan barkamol inson qilib tarbiyalashning ahamiyatining ortishini amalgalashadi. Tatqiqot ishida ta'lismuassasalarida jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish tadbirlari hisoblangan jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar hamda jismoniy mashq bilan mustaqil shug'ullanish yordamida harakatlarga o'rgatish masalalarini maqsada belgilangan.

Tadqiqotlar metodlari: Maqola mavzusini bo'yicha adabiyotlarni o'rganish va tahlili qilish, ilg'or tajribalarni o'rganish, tajribiy mashg'ulotlarni tashkil etish, pedagogik kuzatish, jismoniy rivojlanishni amaliy nazorat o'tkazish va ularni natijalarini matematik statistik tahlil etish uslublaridan keng foydalilanigan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi; Kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari-o'quvchi va talabalarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish jarayoni o'zluksizligini ta'minlash maqsadida o'quv yurtlarida o'quvchi va talabalar kun tartibida jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi va amalgamoshiriladi. Kun tartibidagi tadbirlar mazmuni jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va rejalashtiriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda jismoniy madaniyat jamoasi tashkilotchilik va rahbarlik vazifasini boshqaradi.[1]

Jismoniy tarbiyaning kun tartibidagi tadbirlari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlanishga sog'lig'ini mustahkamlashga va chiniqtirishga aqliy qobiliyatlarni oshirishga, tartib intizomni mustaxkamlashni amalgamoshiradi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam o'tkazib borish o'quvchi va talabalarni o'zini-o'zi nazorat qilish, kun tartibiga rioya qilish hamda faolligini mustahkamlashga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari o'quv yurtlarining ta'lim va tarbiyaviy ishlari shakllaridan bo'lib o'quv mashg'ulotlari bilan muvofiq holda tashkil etilishi kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Ta'lim muassasalarida jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmasligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi.

Jismoniy va sport tayyorgarligining asoslari-jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida tayyorgarlikning har xil turlari (*texnik, taktik, nazariy, ruhiy-irodali, jismoniy*). Jismoniy tayyorgarlik umumiyligi va maxsus jismoniy sifatlar: **kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlik**: yoshiga qarab tabiiy rivojlanishda o'zgarish. Jismoniy rivojlanish sifatida asosiy vositalar va rejalar qonuniyatini ta'kidlash. Ommaviy sport va yuqori natijalar sporti, ularning maqsadi va vazifikasi. Sport mashg'ulotlari va uni ayrim qismlarini to'liq jarayondan to'zilishi. Sport mashg'ulotlari usullarining negizi. Sport tayyorgarligini rejalashtirish va tashkiliy tadbirlar. Mashq bajarish mashg'ulotlar to'zilishining yaxlitligi asosidir.[2]

Ertalabki badan tarbiya mashqlari-o'quv mashg'ulotlarga o'tkaziladigan ertalabki gimnastika-ta'lim muassasasida har kuni darslar boshlanguncha o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg'ulotlarga o'tkaziladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashqlar o'quvchi va talabalar organizmini chiniqtirishga ham yordam beradi. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarda tartib intizomni ham tarbiyalaydi. Bu mashg'ulotlardan so'ng o'quv kunini uyushgan holda boshlash amalgamoshiradi.[3]

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari:-iloji boricha ko'proq o'quvchi va talabalarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan bolalarni ham jalb etish lozim. Sport to'garaklarining rahbarlari muayyan sport turining mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini, o'quvchi va talabalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xosligini yaxshi bilishlari kerak. O'quvchi va talabalarning jismoniniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan xolda ular maxsus sport muassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklariga jalb etiladi. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishni ijobji natijalariga erishish mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlanirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin.[4]

Kuzda - harakatli va sport o'yinlari, engil atletika, **aishda**-qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg'ulotlari, **bahorda** - kross tayyorgarligi, sport o'yinlari, **yozda**-suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi. Umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o'quvchi va talabalarning umumiyligi jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garaklar a'zolari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir hil darajadagi o'quvchi va talabalardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari xafatasiga bir yoki ikki marta o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot 60 minut atrofida bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sardorlari tayinlanib ular murabbiylarga yordam beradilar. O'quv yurtlarda sport turlari bo'yicha to'garaklar ham faoliyat ko'rsatib, bu to'garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo'lgan o'quvchi va talabalar jalb etiladi. Sport to'garaklari jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradilar. Sportchi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi guruh mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi. To'garak mashg'ulotlari xafatasiga 3-4 marotaba tashkil etilib, 60 - 90 minut davomida o'tkaziladi.

"Jismoniy madaniyat va sport: ta'lif dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar"

O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini uyushtirish-ta'lif mussasaslari kundalik rejimida sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkazishda o'quv yurt rahbarlari va jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan nazorat qilishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi katta ahamiyatga egadir. Ta'lif mussasaslari kundalik rejimida sog'lomlashtirish mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastika, umumiy ta'lif va mehnat darslarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari hamda o'quvchi va talabalarning tanaffus vaqtlarida dam olishining yo'lga qo'yilishi kabi tadbirlar amalga oshirilmog'i lozim. Mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan kundalik jismoniy tarbiyaga va sportga doir o'tkaziladigan tadbirlar muhim shakllaridan biridir. U o'quvchi va talabalarning jismoniy jixatdan to'g'ri o'sishlariga yordam beradi, ularning sog'lig'ini mustaxkamlaydi, ularga jismoniy mashqlar bilan muntazam suratda shug'ullanish odati tarbiyalanadi.

Mashqlar kompleksi muayyan kunlar o'tgandan keyin albatta boshqa bir mashqlar kompleksi bilan almashtirilmog'i darkor. Chunki doimo bir hil mashqlarni bajaraverish o'quvchilarini zeriktirib qo'yadi va ularda mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastikaga bo'lgan qiziqish yo'qoladi. Mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastika 10-15 daqiqa davom etadi. Ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, gigienik gimnastika bilan har kuni muntazam suratda shug'ullanuvchi o'quvchi va talabalarning umumiy jismoniy o'sishi yaxshilanadi: muskul sistemasi mustaxkamlanadi, o'pkaning hayotiy sig'imi ortadi, qon aylanish va nafas olish yaxshilanadi, qaddi-qomat kelishib boradi, organizm shamollamaydigan bo'lib chiniqib boradi. Har bir o'quv yilida kamida 3-4 marta sport bayrami o'tkazish har bir ta'lif muassasasi an'anasisiga aylanib qolmog'i lozim. O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashda o'quv kuni tartibidagi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari muhim rol o'ynaydi. Ulardan asosiyleri quyidagilar: ertalabki badan tarbiya, dars vaqtida o'quvchi va talabalarni toliqishdan saqlash uchun o'tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va tanaffuslarni harakatlari o'yinlar bilan uyushgan holda o'tkazish. Yuqorida tadbirlarning barchasi o'quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini xal etishga, o'quvchi va talabalarni o'quv mashg'ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatiga tayyorlashga qaratilgandir.[5]

Ta'lif muassasasida jismoniy tarbiyaning asosiy shakli jismoniy tarbiya darslaridir. Darslarni to'g'ri o'tkazish jismoniy rivojlanishning muvaffaqiyatini va o'quvchi talabalarning malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish topshiriqlarini bajarishlarini ta'minlaydi. Darslarda, o'quvchi va talabalarni mashg'ulot paytigacha o'tkaziladigan, tanaffus va jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan mashg'ulotlar materialari bilan taninshtiriladi. SHunday qilib, darslar o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat darslari o'z mazmuni va tashkil etilishiga ko'ra o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ular yopiq zallarda, usti ochiq maydonchalarda o'tkaziladi, bunday joylarda o'quvchi va talabalar harakati kamroq cheklangan bo'ladi, bu esa o'quvchi va talabalami birlashtirish va dars o'tkazishda aloxida sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya darslari amaliy ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy mashqlar ichida xayotiy zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalari asosiy qismni tashkil etadi. Bunday harakatlardan o'qish, mehnat va dam olish sharoitlarida foydalanish ko'rsatmalarini dars davomida o'rganadilar.

O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ish shakllari quyidagilar:

Jismoniy tarbiya darslari;

O'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari;

Ertalabki badan tarbiya, darsda jismoniy madaniyat daqiqalari, tanaffusdagi harakatlari o'yinlar;

jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari, mashg'ulotlari, sport musobaqlari va bayramlari, sayyoqlik yurishlari va turizm, oilada va yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlaribidan shug'ullanishlar kiradi.

Xulosा: Ta'lif muassasalari o'quvchilarini jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirishning bosqichlari va ularga qo'yiladigan talablarini to'g'ri tashkil etish, harakat malaka va ko'nikmalarni samarali shakllantirish jarayonlari tahlil etish, jismoniy harakatlarga dastlabki bosqichlarini mukammal o'rgatish hamda takomillashtirish bosqichlarini to'g'ri tashkil etish, jismoniy mashqlar va boshqa texnik vositalar, ko'rgazmali quollar, jihoz va asboblardan samarali foydalanish jarayonlari o'rganiladi. Basketbol sport turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarini mashg'ulot jarayonlarida o'yin texnikasi va taktikasi bilan bog'liq harakat malakalari o'rganilib tahlil qilindi.

Nazorat me'yorlari natijalariga muvofiq bajariladigan jismoniy mashqlar va jismoniy yuklamalar hajmi, rejasi va tarkibi ishlab chiqildi va tavsif etildi. Qilingan ishlari adabiyotlar taxlili o'rganilgan materiallar yuqorida fikr muloxazalar quyidagicha xulosa qilish imkonini beradi.

1. Harakat malaka va ko'nikmalarni ta'lif muassasalari talabalarini o'rtasida tashkil etish, shakllantirish bilan bog'liq ishlarni ochib berish ishlari to'liq o'rganilmaganligi bilan bog'liq ishlarni kuzatildi.

2. Ish jarayonida olib borilgan tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotgan va sport turlari murabbiylari uchun harakatlarga o'rgatish malaka va ko'nikmalarini shakllantirish borasida etarli ish olib borilganligini etirof etish ham o'rinni deb xisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati.

- 1.Sport mashg'ulot nazariy asoslari R.S.Salomov. Toshkent. 2005.
- 2.YOsh sportchilarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O. V. Goncharova. Toshkent. 2005.
3. O'.A.Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro.2019 y
4. Salomov R.S. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. 2002y
5. O'.A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o'qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y

Ismoilov Turobjon, Egamberdiyev Ilhomjon, Turg' unov Azimjon, Ortiqaliyev Akbarmirzo. YOSH AVLODNI SOG'LOM QILIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA DAVLAT DIREKTIV HUJJATLARINING AHAMIYATI.....	182
Жарылкапов Улугбек, Ерназаров Рустам, Аймбетова Амина. ЭРКИН КУРАШ СПОРТ ТУРИГА САРАЛАШ.....	184
Жарылкапов Улугбек. Ёш эркин курашчи кизларнинг ўкув тренировка машғулотларини режалаштиш.....	186
R.U.Memetov, S.A.Saydinov. YOSH BIATLONCHILARNING DASTLABKI BAZAVTY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH BOSQICHIDA NISHONGA OTISH BO'YICHA MAXSUS TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH	188
S.T.Nosirov, M.M.Ortiqov. O'ZBEKISTONDA BIATLON SPORT TURINING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARINI TAHLIL QILISH VA O'RGANISH	190
К.К.Кобилжонов. РОЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	193
Aslanova M.A., Rasulova Sitora Saparovna. KOMPETENSIYAVITY YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNI MANAVITY-MA'RIFIY FAOLIYATIGA TAYYOSHlashning TEENOLOGIYALARI	195
Sabirova Nasiba Rasulovna. SPORT MAHORATINI OSHIRISH GURUHLARIDA FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI.....	198
I.I.Saidov. Istamova Durdonha Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH	200
Sanaev Toxir Abdullaevich. YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILAR O'QUV TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISH	203
Usmonov Zokhid Normatovich, Makhmudova Sadokathon. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER.....	205
Волкова Кадрия Рафиковна, Тагирова Наталия Петровна. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	208
Хамраев С. С. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ	210
Karimov Ismoiljon Ibroximjonovich, Jumaboyeva Zulayho Baxtiyor qizi. SPRINTER VELOSPORTCHILAR MASHG'ULOTLARIDA OPTIMAL UZATMALARNI TANLASHNING QIYOSIY TAHLILI	212
 4-sho'ba: O'smirlar va xotin-qizlar sportini rivojlantirishning dolzARB muammolarI.....	215
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Абытова Жасмин Руслановна. ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА	215
Abbos Baxronov Faxridin o'g'li. XOTIN-QIZLAR SPORTIDA VOLEYBOLNING TUTGAN O'RNI217 Farmonov O'tkir Alimovich, Islomova Fazila Amrullayevna. Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati va uni rivojlantirishni o'ziga xos xususiyatlari.....	219
Farmonov O'tkir Alimovich, Ходиев Азиз Равшанович. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining shakllari va turlari	222
Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS	225
Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. BADIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI	226
GafuRova Mohira Yunusovna, Bahtiyorova Sevinchoy Jamolbek Qizi. VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINI O'RGATISH BOSQICHLARI VA USLUBLARINING O'ZIGA XOS YO'LLARI	228
Ibotova Marjona Otabek qizi. YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH ASOSLARI	231
Инаков Б.Т. YOSH BIATLONCHILAR UCHUN O'Q OTISH TEHNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	233
Inoyatov Abdullo Shodiyevich, Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING OPTIMAL USULLARI.....	239