BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
1930

# “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**
**OLIY 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 КУЛТУРЕ 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 retsenziyalangan 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 kafedrasi mudiri, a’zo |
| 6 | A.E.Sattorov | Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri, a’zo |
| 7 | R.X.Kadirov | Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a’zo |
| 8 | I.I.Saidov | Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a’zo |
| 9 | X.N.Xakimov | Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a’zo |
| 10 | A.Sh.Inoyatov | Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a’zo |
| 11 | F.B.Muzaffarova | Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a’zo |
| 12 | R.S.Baymuradov | Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, a’zo |
| 13 | Ya.Z.Fayziev | Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, kotib |

**II TAShKILIY 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 prorektori, 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 kafedrasi mudiri, a’zo |
| 6 | A.E.Sattorov | Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri, a’zo |
| 7 | Q.P.Arslonov | Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a’zo |
| 8 | G‘.M.Salimov | Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a’zo |
| 9 | M.M.To‘raev | Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti, a’zo |
| 10 | R.R.Raxmonov | “Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi” dotsenti, a’zo |
| 11 | O‘.A.Farmonov | “Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi” dotsenti, a’zo |
| 12 | F.A.Narzullaev | “Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi” 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 tezislarida berilgan ma’lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kunidan boshlab https://interscience.uz rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislar (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

Халқ миллий ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Чунки ўйинлар ўқувчиларнинг қизиқишларини оширади, уларга завқ бағишлайди, иш қобилиятларининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйинлар туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар. Халқ миллий ўйинларининг барчаси болаларнинг организмларига яхлит таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб?» миллий ўйинида фақат чаққон бўлибгина қолмай, балки эпчил, сезгир бўлишга ҳам даъват этилади.

Жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсади- инсонни тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний маданиятнинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди.

Мактабда бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Халқ миллий ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади. Шунинг учун педагоглар, жисмоний тарбия ўқитувчилари халқ миллий ўйинларидан дарсларда, дарслардан ташқари машғулотларда халқ миллий ўйинларидан кенг ва доимо фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари лозим. Ана шундагина баркамол шахсни тарбиялашдек муҳим вазифалар мустақил давлатимизда тез ва осон бажарилиши кўзда тутилади.

Бизнинг ўзбек халқ миллий ўйинлари воситасида ёш авлодни жисмоний ривожланиши масалаларига бағишланган мақоламизда. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги борасида ўйин келтирилган.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида миллий ўйинлар орқали машғулотларни ташкил этишда, ўқувчиларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантириш йўналишлари бўйича илмий тасдиқланган маълумотларни кўпайтириш миллий қадриятларимиз боғлиқ миллий ўйинларимизни ўқувчиларга миллийликни англаш йўлида хизмат қилмоғи даркор.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний маданият институти, 2005 йил

2. Н.А.Абдукаримов “Бўлажак жисмоний маданият ва спорт ўқитувчи-ларининг маънавий -аҳлоқий тарбиясини шакиллантириш” Фан ва жамият Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти-2020 №2 сон

3.Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний маданият институти, 2005 йил - 238 б.

4.Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний маданият институти 2005 йил

5.Махкамджонов К.М., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ТДПУ, 2001

## “BIOKIMYO VA SPORT BIOKIMYOSI” FANINI O’QITISH JARAYONIGA TIZIMLI YONDASHUV

**10.53885/edinres.2022.37.27.023**

**Ergashov Mansur Yarashovich**

*BuxDU Organik va fizkolloid kimyo kafedrasi professori*

**Tayanch so’zlar:** o’quv jarayoni, o’qitish, tizim, ta’lim texnologiyalari, modulli texnologiyalar, modul elementlari, o’quv resurslari, bosqich, dars, samara.

**Ключевые слова:** учебный процесс, обучение, система, технология образования, модульные технологии, элементы модулья, образовательные ресурсы, этап, урок, эффективность.

**Key words:** teaching process, education, system, education technologies, module technologies, module elements, educational resources, stage, lesson, efficiency.

Jadal sur’atlarda rivojlanayotgan yangi axborot texnologiyalari inson hayoti va faoliyatining barcha sohalarini qamrab olib, davlat, fan, texnika va iqtisodiyotning barcha sohalari taraqqiyotiga o’z ta’sirini ko’rsatmoqda. Bugungi kunda mustaqil taraqqiyot yo’lidan borayotgan mamlakatimizda uzluksiz ta’lim tizimini isloh qilish, tizimga innovatsion texnologiyalarni olib kirish, ilg’or pedagogik texnologiyalarini joriy etish, axborot texnologiyalarining eng so’nggi yangiliklaridan ta’lim

samaradorligini oshirish jarayonida samarali foydalanishga katta e’tibor qaratilmoqda. Ilmiy – texnik taraqqiyot jadallashgan davrda o’qitishning foydali koeffitsienti, asosan, talabalarning o’qitish jarayonidagi o’rni hamda o’qituvchining unga bo’lgan munosabati, “talaba – darslik – o’qituvchi” jarayoniga bog’liq bo’ladi. O’quv-tarbiya jarayonida ta’lim texnologiyalaridan uslubiy jihatdan to’g’ri foydalanish belgilangan maqsadga erishish samaradorligini oshiradi.Ta’limni texnologiyalashtirishning asosiy belgisi va afzalligi quyidagicha:

- o’quv jarayoniga tizimli yondashuvning qo’llanilishi;
- barcha o’quv holatlarini loyihalashtirish asosida ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchilar faoliyatini dasturlashtirish;
- ko’zlangan maqsadga erishuvni ta’minlash maqsadida ta’lim jarayonini ixchamlashtirishdan iborat.

Hozirgi kunda internet texnologiyalari inson faoliyatining barcha sohalarida alohida muhim o’rin egallamoqda. Internetdan darslarda foydalanish talabalarning axborot madaniaytini oshiradi va mustaqil ta’lim olish uchun juda qulaydir. Darslarni olib borish davomida an’anaviy manbalarda keltirilganiga qaraganda ancha keng ma’lumotlardan foydalanish imkoniyatini beradi. Saytlardan foydalanish orqali o’quv materialini ilmiy jurnallar va boshqa ixtisoslashtirilgan manbalarda paydo bo’lgan yangi ma’lumotlar bilan tezkor to’ldirib borilishini ta’minlashga erishiladi.

Jumladan, ta’lim texnologiyasining elementi hisoblangan modulli ta’lim texnologiyalariga asoslanish, o’z navbatida, mashg’ulotlar jarayonini va talim – tarbiya maqsadlarini avvaldan loyihalash, har bir mavzuni to’liq shakllangan didatik qism sifatida shakllantirish, o’quv, sinov-nazorat va taqdimot materiallari bilan to’ldirish hamda mustaqil ta’limning tashkiliy-uslubiy jihatlari kengroq yoritilish imkoniyatini beradi. Modullar to’plami o’qitish jarayonini ilmiy tashkil etishga, uning sifati hamda samarasini ta’minlash uchun qo’llaniladi.

Modulli o’qitish – tartibli o’qitish demakdir. Fanlarni modulli o’qitish tizimi birinchi navbatda ta’lim mazmuniga daxldor tushunchalar, qoidalar, nazariyalar, qonunlar va ular orasidagi bog’lanishni ifodalovchi qonuniyatlarni tushuntirishga samarali xizmat qiladi. Qolaversa, bilim oluvchilarning o’quv-biluv faoliyatlari va ularning o’zlashtirishini nazorat qilishda ham modullardan foydalaniladi.

Modulli o’qitish maqsadi, mazmuni, usuli, shakli hamda vositalarini o’quvchilarning ehtiyojlarini hisobga olgan holda muvofiqlashtirishdan iborat. Asosiy vazifasi esa tugallangan axborotlar blokini, o’quv dasturlarini to’la, qisqa yoki chuqurlashtirilgan tabaqalash orqali bo’laklarga bo’lib o’qitish imkoniyatini yaratishdan iboratdir. Modulli o’qitishda o’quv jarayonida talabalar modullardan tuzilgan materiallar bilan mustaqil ishlashadi.

Quyida jismoniy madaniyat fakulteti sport faoliyati turlari (boks, milliy kurash, sport psixologiyasi) ta’lim yo’nalishlari I bosqich talabalari uchun “Biokimyo va sport biokimyosi” fanidan mashg’ulotlarni o’tishda foydalanishni tavsiya etamiz. Ma’lumki, fanlarni modulli o’qitish texnologiayasi har qaysi modul uchun ishlab chiqilgan pedagogik-texnologik xaritalar orqali amalga oshiriladi. Demak, dastlabki bosqichda har bir bo’lim uchun o’qitishning texnologik xaritasi tuziladi.

“Moodle” dasturiy tizimida mavzular bo’yicha modul yaratildi. O’quv rejada mazkur bob materiallarini o’rgatish uchun jami 60 soat (16 soat nazariy, 14 soat amaliy, 30 soat mustaqil ta’lim) ajratilgan. Bu modul uchun fan bo’yicha nazariy qism (ma’ruza matnlari), amaliy mashg’ulotlarni bajarish tartibi, topshiriqlar (savol va mashqlar), test topshiriqlari, tayanch iboralar, ularning tavsifi va boshqa ma’lumotlar kiritildi.

Modul uchun tayyorlanib tavsiya qilingan tarqatma va tasvirli materiallar to’plami talabalarga mashg’ulotlardan oldin beriladi, talabalar materiallarni o’zlashtira borib, bir moduldan ikkinchisi o’tadi. Har bir talaba o’quv materialini reja asosida, o’z individual qobiliyatlariga tayanib o’zlashtirish imkoniyatiga ega bo’ladi. O’zlashtirilmagan mavzularni esa qayta takrorlashi mumkin bo’ladi. Iqtidorli talabalar boshqalarga bog’liq bo’lmagan holda test sinovlaridan ham o’tishi mumkin.

Mazkur modul o’ziga xos beshta o’quv elementini o’z ichiga oldi. Modulda o’quv elementlari mazmunan o’quv dasturiga mos ketma-ketlikda joylashtirildi. Shuningdek, modul texnologiyasi asosida o’quv jarayonini tashkil etish o’quv materiallarini fanning so’nggi yutuqlari asosida tezkor yangilab borish va shunga o’xshash bir qator afzalliklar tug’diradiki, bunda ma’lumotlarni o’z vaqtida, kerakli joyda taqdim etish imkoniyatiga ega ekanligi yaqqol seziladi.

Shuningdek, biokimyo va sport biokimyosini o’qitishda elektron darslikning imkoniyatlarini animatsiya va videonexnikaning zamonaviy vositalarini qo’llagan holda kengaytirish mumkin. Bular o’quv kursi bo’yicha videoma’ruzalar, mashhur olimlar va sportchilarning chiqishlari, ma’ruzalari bo’lishi mumkin. O’quv materiallarida animatsiyalardan foydalanish talabalarning materialni tez tushunib olishlari uchun xizmat qiladi.

Umuman olganda, mazkur fanni o'qitishda modulli texnologiyalardan foydalanish talabalarning egllayotgan bilimlarining barqaror bo'lishida, ongli ravishda mustaqil xulosalar chiqarishga yordam beradi. Bu jarayon shaxsning rivojlanishiga, mustaqil bilim olishiga yo'naltiruvchanlik funksiyasini bajaradi, talabalarda uzluksiz o'z ustida ishlash ko'nikmasi shakllanadi, ta'lim samaradorligi oshadi.Talabalar mustaqil ta'limida axborot texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi ko'p jihatdan material mazmuni va avtomatlashtirilgan ta'lim tizimlarida qo'llanish usuli bilan bog'liq bo'lgan metodik xarakterdagi vazifalarning muvaffaqiyatli hal etilishiga bog'liq. Shuning uchun mustaqil ta'limda fanning o'quv dasturi bo'yicha yaratilgan dasturiy – uslubiy majmualar ko'rinishidagi avtomatlashtirilgan ta'lim tizimlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday tizimlar tarkibiga:

- turli elektron kitoblar hamda darsliklar;
- o'tilgan materialni takrorlash yoki bilimlarni tizimlashtirish uchun mo'ljallangan maxsus dasturlar;
- masofadagi axborot resurslariga murojaat qilish dasturlari;
- bilimlarni nazorat qilish, malaka va ko'nikmalarni baholashning avtomatlashtirilgan tizimlari va boshqalar kiritilishi mumkin.

Ta'lim jarayonini tashkil etishda o'qituvchi tomonidan o'qitish metodlarini to'g'ri tanlashi va dars bosqichlarida o'rinli foydala olishi, birinchidan, ta'lim jarayoni maqsadida erishishini ta'minlaydi, ikkinchidan, talabalarning samarali bilim olishiga erishiladi. Pirovard natijada ta'lim jarayonining asosiy maqsadi bo'lgan ta'lim samaradorligining oshishiga erishiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**


1. M.Y.Ergashov, M.Ochilova. Ta'limda LMS moodle tizimining o'rni. "Pedagogik mahorat" jurnali, 2019-y, 1-son. 121`-124 b.
2. M.Y.Ergashov, M.Ochilova. Umumiy kimyo fanidan moodle tizimida qo'llaniladigan testlar va ulardan foydalanish. Buxoro davlat universiteti Ilmiy axboroti jurnali, 2018-y, 2-son. 244-248 b.
3. Информационный портал Moodle. http://moodle.org/


# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ

**10.53885/edinres.2022.69.14.024**

***"Мастер спорта" по самбо и дзю-до***

**Шакиржанов Темур Азъамжонович**

**Аннотация**

В статье теоретически раскрыты пути и способы применения спортивно ориентированного физического воспитания в системе допризывной физической подготовки молодежи, определены варианты концепции построения системы допризывной подготовки старших школьников, указаны основная цель, направления, средства физической подготовки, обоснованы ценности физической культуры, применимые в процессе допризывной подготовки молодежи.

**Ключевые слова**: допризывная физическая подготовка; военно-спортивные игры; массовый спорт; популяризация физической культуры и здорового образа жизни среди молодежи.

**Аннотация**

Мақолада ёшларни чақириққача жисмоний тайёрлаш тизимида спортга йўналтирилган жисмоний тарбияни қўллашнинг йўл ва усуллари назарий жиҳатдан очиб берилган, юқори синф ўқувчиларини чақириққача тайёрлаш тизимини ташкил этиш концепциясининг вариантлари белгиланган, ёшларни чақириққача тайёрлаш жараёнида қўлланадиган жисмоний тайёргарликнинг асосий мақсади, йўналишлари, воситалари кўрсатилган, жисмоний маданият қадриятлари асослаб берилган.

**Калит сўзлар:** чақириққача жисмоний тайёрлаш; ҳарбий-спорт ўйинлари; оммавий спорт; ёшлар орасида жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзини оммалаштириш.

**Abstract**

The article theoretically researches ways and methods of application of sport oriented physical education in the system of pre-conscription physical training of youth, defines the variants of the conception of building of pre-conscription physical training system of high school students, states the

## МУНДАРИЖА

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ РЕКТОРИ О.Х.ХАМИДОВНИНГ АНЖУМАН ИШТИРОКЧИЛАРИ ВА МЕҲМОНЛАРИГА ТАБРИК СЎЗИ ........ 3
Жумаев Рустам Ғаниевич. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ ........ 4
Зарипов Гулмурот Тохирович. ЁШ АВЛОДНИНГ БАРКАМОЛ ВА СОҒЛОМ БЎЛИБ ТАРБИЯЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ГИГИЕНАСИНИНГ ЎРНИ ........ 6

**1-SHO‘BA: TA’LIM MUASSASALARIDA O‘TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINING MUAMMO VA ECHIMLARI ........ 11**

С.И.Иноятов, Г.С.Ражабова. АБУ АЛИ ИБН СИНО АСАРЛАРИДА ТАЪЛИМ ВА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ МАСАЛАЛАРИ ........ 11
Ибраимов Холбой Ибрагимович. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК УЙҒУНЛИГИ МАСАЛАЛАРИ ........ 14
Махмудов Мэлс Хасанович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ........ 17
Орипова Мохина Нишод қизи. Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ ........ 19
Abdullayev Avazbek Alisherjon o‘g‘li. MAKTABDA O`QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI ........ 24
Q.T.Arabboyev. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI ........ 26
Sobirov Abdulaziz Abdurozikovich. BOLANI MAKTABGA TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI ........ 28
*Rahmanov Akmal Azimovich.* Tursunova Dilshoda Tohirjon qizi. GIMNASTIKACHI QIZLARNING KORDINATSION QOBILYATLARINI RIVIJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR ........ 31
Ishankulov Baxtiyor Muratovich. MAKTAB O‘QUVCHILARI O‘RTASIDA “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” MAXSUS TEST SINOVLARINING IJTIMOIY VA TARBIYAVIY XUSUSIYATLARI ........ 32
Pirimova Nargiza Adilovna. BADIIY GIMNASTIKANING TA’LIM VA TARBIYA JARAYONIDAGI O’RNI ........ 33
Raxmonov Rauf Rasulovich, Rahmatova Mehrinigor Karimovna. UMUM TA’LIM MAKTABLARDA YENGIL ATLETIKA TO‘GARAKLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. ........ 36
Қаххоров Сиддиқ Қаххорович, Ҳайитов Умиджон Ҳамидович, Сайфуллаев Азизбек Амрулло ўғли УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ ........ 38
Hojiyev Sherali Suvonovich. TA’LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI ........ 40
Sharipova Dilyara Djumaniyozovna, Mamanova Aziza Abduxoliq qizi. 13-14 YOSH SPORTCHILARNI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA JALB QILISH. ........ 42
B.A.Sultonov . SPORT MASHG’ULOTLARINING MAQSADI VA XUSUSIYATLARI ........ 43
Абдукаримов Нурмахан Амирханович, Абдуғаниев Бунёдбек Неъмат ўғли. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. ........ 45
Ergashov Mansur Yarashovich. “BIOKIMYO VA SPORT BIOKIMYOSI” FANINI O’QITISH JARAYONIGA TIZIMLI YONDASHUV ........ 47
Шакиржанов Темур Азъамжонович. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ ........ 49
Шакиржанов Темур Азъамжонович, Шакиржанова Клара Ташкенбаевна. ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ УСТУВОР ОМИЛЛАРИ ........ 52
Davronov Nurzod Ismoilovich, Baxtiyorov Aziz Ixtiyor o’g’li, QADRIYATLI YONDASHUV ASOSIDA SINFDAN TASHQARI MASHG‘ULOTLARDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH ........ 54

Б.Мамуров. *Убенов Пазылбек Керимнияз улы,* ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШЛАРИ. ........ 55
Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ ........ 57
F.S. Fazliddinov. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ ........ 60
Г. Р. Муратова, Комилова М. СДАЧА НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» КАК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ БУДУЩИХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ В СПОРТЕ И ОБОРОНЕ СТРАНЫ. ........ 62
*Р.Ю.Бабадинов.* МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ҲОЛАТИНИНГ ТАҲЛИЛИ ........ 65
Усмонов Ш. МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МАЗМУНИ ВА ВАЗИФАЛАРИ. ........ 67
Nazarova N.E., Ergashev D.E., ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT RIVOJLANISHINING FAOLIYAT YO'NALISHI. ........ 70
А.Ш.Иноятов КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУХОФАЗА ҚИЛИШДА ГЕРОНТОЛОГИЯ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ИНТЕГРАТИВ ФАОЛИЯТИ . 72
Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich. ZAMONAVIY MAKTAB SHARTOTLARIDA TA’LIM VA JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI ........ 75
Axmedov Qahramon Asliddinovich, Musayev Otabek Qudrotovich. UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARI GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI KOMPENTENSIYAVIY YONDOSHUV ASOSIDA TASHKIL QILISH. ........ 77
Rayimov Shaxzod Alikulovich, Musayev Otabek Qudrotovich. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATGA O‘RGATISH JARAYONINING TUZILISHINI LOYIHALASH. ........ 79
Бобров А.Д. , Иванова М.М. ВЛИЯНИЕ ГРАФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ........ 81
Пашкова Анастасия Николаевна, Пашков Артем Петрович, ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ........ 83
Толистинов Богдан Генодиевич, ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ........ 85
Elova Sitora Axmatkulovna. TA’LIM MUASSASALARIDA O’TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG’ULOTLARINING MUAMMOLARI ........ 87
M.K.Xojimurodova. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA’SIRI ........ 89
O.Yo.Tolibova 1-4 SINF O‘QUVChILARIGA JISMONIY TARBIYa DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YoNDAShISh ........ 91
Nurullayev Jasurbek Otaxon o`g`li. TALABALARNING UMUMIY- O`RTA TA`LIM MAKTABLARIDAGI AMALIYOTGA KASBIY- PEDOGOGIK TAYYORGARLIK DARAJASINI BAHOLASH USLUBINI ISHLAB CHIQISH ........ 93
Абдуллаев Абдуқаюм Абдулҳаевич., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР ЖАРАЁНИДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МАЗМУНИ. ........ 95
R.X.Kadirov, R.R.Latipov, M.N.Jumaeva. SPORT FAOLIYaTIGA YO‘NALTIRIShNING IJTIMOIY MUAMMOLARI VA YeChIMLARI ........ 98
Лебедева Надежда Олеговна, Кузнецова Елена Дмитриевна. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И ПЛАСТИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ ........ 101
Ғ.Э.Эшматов. МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ........ 103
Қамбаров О.Ф. ГИПОДИНАМИК ОМИЛЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТЛАРИГА ТАЪСИРИ ........ 106
Qurbonov X., Khoshimova Mehrangiz Olmurod qizi. UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABI O‘QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR ........ 108
Qurbonov X., Maxsudova Mohigul Muxtor qizi. UMUMIY VA O’RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA’LIM MUASSASALARIDA QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH MASALALARI ........ 110