

**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

Buxoro – 2023

“INSONGA E’TIBOR VA SIFATLI TA’LIM” yiliga bag’ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 2023 yil 1-2 may kunlari “jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar 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	R.T.Rasulov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma’murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a’zo
4	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri, a’zo
5	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrası mudiri, a’zo
6	R.X.Kadirov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori, a’zo
7	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, a’zo
8	X.N.Xakimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a’zo
9	N.I.Davronov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a’zo
10	A.Sh.Inoyatov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a’zo
11	F.B.Muzaffarova	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a’zo
12	Q.Q.Qobiljonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchisi, a’zo
13	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d.(PhD), kotib

II TASHKILY QO‘MITA

1	B.B.Ma’murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a’zo
2	B.B.Qobilov	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	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri, a’zo
6	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrası mudiri, a’zo
7	Q.P.Arsionov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori, a’zo
8	G‘.M.Salimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori, a’zo
9	Sh.Dj.Abdullayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, a’zo
10	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, a’zo
11	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, a’zo
12	A.T.Toshev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, a’zo
13	R.S.Baymuradov	Sport faoliyati kafedrası dotsenti, a’zo
14	M.B.Ibragimov	Sport faoliyati kafedrası dotsenti, a’zo
15	D.I.Kurbanov	Sport faoliyati kafedrası dotsenti, a’zo
16	H.H.Qurbonov	Sport faoliyati kafedrası 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.

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

ichida sarf qiladi. Yugurishning 40-daqiqasidan so'ng esa ko'proq quvvat talab qiluvchi yog'lar parchalana boshlashi isbotlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xo'jamkeldiyev G'.S. Chekka hududlarda yengil atletika sportini keng ommalashtirish // Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari nomli to'plami. Ch. 2022. -B.1317-1318.
2. Xo'jamkeldiyev G'.S. Piyoda yurishning inson salomatligidagi o'rni // «Енгил атлетика спорт турларини ривожлантириш ва спорт машғулотларини такомиллаштиришнинг долзарб муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани. 2021. - Б.313-316.
3. Ibodov A. Control Of Special Aggression Of Football Players //Центр Научных Публикаций (Buxdu. Uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
4. Inoyat o'g'li I. A. et al. ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВНИНГ ЗАРУРИЯТИ.: 10.53885/edinres. 2022.23. 46.042 BuxDu “Jismoniy madaniyat fakulteti” Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedira o'qtuvchisi Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 228-232.
5. Azizbek I. The Need for an Innovative Approach to the Development of Students 'Physical Culture //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 148-152.
6. Нуримов Р. И., Ибодов А. И. КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 8-10.

Ibragimov Mironshox Muxammadovich

Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qıtuvchisi

YOSH BOKSCHILAR TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqola yosh bokschilar tayyorgarligini rivojlantirishning asosiy xususiyatlari pedagogik nuqtayi nazardan tahlil etilgan. Yosh bokschilarni tarbiyalashda ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi, maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarligi va yosh xususiyatlari inobatga olinishi, shuningdek ularning umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlarining bajarilishi me'yorlari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: trener, sport, jangovar tajriba, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, harakat koordinatsiyasi

Bokschilarning umumiy o'rgatish va mashq bajartirish jarayoni yosh shug'ullanuvchilarni o'rgatish hamda tarbiyalash asosiysi hisoblanadi. Yosh shug'ullanuvchi – bu o'rgatishning birinchi bosqichidan o'tgan va III sport razryadiga ega bo'lish uchun rasmiy musobaqalarda qatnashuvchi bokschidir. Bu bosqich, odatda, 8 dan 12 oygacha davom etadi.

Yosh shug'ullanuvchi qanday texnika maktabini o'tishi, u qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, qanchalik tez o'zining jang olib borish uslubini topa olishi, sportchi sifatida qanday tarbiya olishiga qarab, uning sportdagi keyingi faoliyati shularga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'rgatishning birinchi yili sportchining boksga bo'lgan qobiliyatini aniqlash uchun hal qiluvchi muddat bo'libgina qolmay, balki uning psixik tayyorgarligi, intilishlari, qiziqishlari, kayfiyati, intizomi, mehnatsevarligi darajasini aniqlash uchun ham muhim hisoblanadi.

Buning hammasi trener zimmasiga yuklatiladi. U yosh shug'ullanuvchilarning boksga qiziqishlarini uyg'otish, uni saqlab qolish, sportchilarning qobiliyatlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirish uchun yuksak kasb iqtidorini namoyon qilishi lozim.

Yosh shug'ullanuvchilar bilan ishlaydigan trener yuqori malakali trener va pedagog bo'lishi, o'z sport turini yaxshi bilishi, psixologiya, pedagogika, fiziologiya sohalariga oid masalalarda chuqur bilimga ega bo'lishi, siyosiy jihatdan bilimdon hamda yuksak madaniyatli mutaxassis bo'lishi kerak.

Yosh shug'ullanuvchilar guruhini eng yaxshisi saralash asosida tashkil qilish lozim. Bunda asosan sportchilarning psixik va jismoniy sifatlari darajasi aniqlanadi. Trenerni qiziqitiradigan ko'pgina sifatlarning rivojlanish darajasini sport va harakatli o'yinlar, buyumlar va to'siqlar bilan estafetalar, tezlik, koordinatsiya uchun maxsus mashqlardan foydalangan holda aniqlash mumkin.

Yosh shug'ullanuvchilar o'quv guruhlari oldida turgan asosiy vazifalar:

- boksga qiziqishni uyg'otish va sportdagi mehnat-sevarlikni tarbiyalash;
- sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

- bokschi uchun zarur bo’lgan sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik.) rivojlantirish;
- boks texnikasi asoslari, siljib yurishlar mexanikasi, zarbalar va himoyalanihlarni o’rganish;
- oddiy texnik-taktik harakatlarni asosan uzoq va o’rta masofalarda hamda ularning elementlarini yaqin masofada o’rganish;
- snaryadlarda bajariladigan maxsus mashqlar malakalarini egallash;
- boks to’g’risidagi ba’zi nazariy ma’lumotlar bilan tanishish;
- ichki musobaqalarda qatnashish orqali jangovar tajriba orttirish;
- III razryad me’yorini bajarish.

Yosh shug’ullanuvchilar uchun mo’ljallangan dastur bo’yicha o’quv-mashg’ulotlarni o’tkazishga doir uslubiy ko’rsatmalar:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos bo’lib hisoblanadi. Bokschi maxsus jismoniy mashqlar malakasini qanchalik egallab olishiga qarab, uning sportdagi kelgusi faoliyati shunga bog’liq bo’ladi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo’llashning asosiy vazifasi – umumiy jismoniy rivojlanish, suyak-boylam apparatini mustahkamlash, bo’g’imlardagi katta harakatchanlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlay olish ko’nikmasini rivojlantirish, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari ishini yaxshilash.

Ma’lum bir hajm va shiddatdagi mashqlarni tanlayotib, shuni yodda tutish lozimki, biz yosh bokschilar, odatda, o’smirlar bilan ish boshlamoqdamiz. Shuning uchun ularning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarini hisobga olishimiz lozim.

Kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlardan foydalaniladi: arqon va cho’pga tirmashib chiqish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda mashqlar, tayanib sakrashlar; engil atletika mashqlari (yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg’itishlar, kesishgan joy bo’ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish). Bokschi faoliyatiga quyidagi sport o’yinlari yaqin: qo’l to’pi, tennis, basketbol.

Trener bokschi uchun shunday mashqlarni tavsiya etishi lozimki, bu mashqlar har bir bokschi uchun rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarning rivojini ta’minlashi zarur. Ular bilan na faqat guruh bo’lib maxsus mashg’ulotlar paytida, balki boks mashg’ulotlaridan bo’sh bo’lgan kunlarda ham shug’ullanish darkor.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bokschi uchun xos bo’lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U boks texnikasi usullarini egallash va ularni takomillashtirish bilan bir vaqtda olib borilishi lozim. Trener mashqlarni shunday tanlaydiki, yosh bokschi ma’lum bir doiradagi texnik ko’nikma va malakalarni egallab olishi mumkin bo’lishi kerak. Undan uzoq vaqt davom etadigan chidamlilik mashqlarini yoki tez-tez bajariladigan tezkor-kuch harakatlarini talab etib bo’lmaydi, chunki jangda yosh bokschi asosan 2 minutdan iborat 3-raundli jang hisobidan tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va boshqa sifatlarni namoyon qilishi, himoyalanihlarni, siljib yurish, zarbalar berish texnikasini qo’llashda mahorat ko’rsatishi lozim.

Yosh shug’ullanuvchini ko’p sonli umumiy va maxsus mashqlar bilan ko’mib tashlash maqsadga muvofiq emas. Uning boks bilan shug’ullanish uchun vaqti kam, shuning uchun shunday mashqlarni tanlash kerakki, ular kompleks rivojlantirish vazifalariga javob berishi lozim.

Bular quyidagilar: kross, qisqa masofaga yugurish, chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar (sport o’yinlari), sheriklar bilan mashqlar, maxsus gimnastika, to’ldirma va tennis to’plarini bir-biriga oshirish, muvozanat, atrofini his qilish, bo’shashish hamda harakat erkinligini tarbiyalash uchun mashqlar.

To’p bilan, rezinkalarda, pnevmatik grusha, arqon bilan bajariladigan mashqlar texnikasini egallashga alohida e’tibor qaratish lozim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ixtisoslashgan (maxsus) mashg’ulotlar qo’llaniladi. Odatda, mashg’ulotning birinchi qismida koordinatsiya va tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar qo’llaniladi, oxirida esa snaryadlarda bajariladigan mashqlar hamda egiluvchanlik va kuch sifatlarni rivojlantirish uchun, shuningdek, tezkorlik, koordinatsiya, chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun harakatli va sport o’yinlari va maxsus gimnastika mashqlari qo’llaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirayotib, yosh shug’ullanuvchining butun o’rgatish hamda mashq qildirish muddati davomida uning ulush hajmini hisobga olish lozim. Mashg’ulotlar boshida umumiy jismoniy tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlikka qaraganda ko’proq e’tibor qaratiladi. Bokschi texnikani egallab borgan sari mashg’ulotlarga texnikani sifatli o’zlashtirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha mashqlarni ko’proq kiritish lozim, ixtisoslashgan mashg’ulotlar asta-sekin maxsus mashqlar bilan to’ldirib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ostonov J. S., Ibragimov M. M. Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 4. – C. 1534-1539.
2. Saliyev S. A., Ibragimov M. M. WAYS TO DEVELOP BOXERS'PHYSICAL SKILLS //International Scientific and Current Research Conferences. – 2022. – C. 98-102.
3. Mukhammadovich I. M. The Importance of Functional Training in the Training of Boxers //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 15-19.
4. Sattorov A. E., Ibragimov M. Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1302-1307.

N.I.Davronov, BuxDU sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d(PhD)

Sh.I.Davronov, BuxDUPI Jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich magistranti

**BOSHLANG'ICH SINIF JISMONY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILAR
SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHNING PEDAGOGIK JIHATLARI**

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf, o'quvchi, jismoniy mashq, dars, sog'lom turmush tarzi.

Annotatsiya: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida salomatligini mustahkamlashning ayrim jihatlari yoritilgan.

Respublikamiz mustaqilligining xalqimizga bergan eng buyuk ne'matlaridan biri yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga berilayotgan katta e'tibordir. Maktabda jismoniy tarbiyaning xilma-xil shakllari mavjud. Afsuski, bugungi kunda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya fanidan faqat dars shaklini tashkil qilish va o'tkazish bilan cheklanib qolinmoqda. Bu esa o'quvchilarda harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirmaydi.

Bundan tashqari darslarni metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilinmasligi (ko'pchilik maktablarda boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darsini mutaxassis bo'lmagan o'qituvchilar tashkil qiladi va o'tkazadilar), o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy rivojlanishini hisobga olmagan holda turli-tuman mashqlar tanlanishi natijasida o'quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, ularda harakat malakalarini shakllantirish yetarli darajada olib borilyapti.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur va faol dam olishiga qaratilgan tadbirlar mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda qiziqarli harakatli o'yinlar, umumta'lim darslar jarayonida o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar va boshqa tadbirlarni tashkil qilishiga e'tibor berilmay qoldi. Natijada, o'quvchilarning harakat faolligi, ishchanligi tez pasayib boradigan bo'ldi.

Yangilanayotgan O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri – kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qadar bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarni rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozim, ishga tashab buskorlik bilan yondashishmog'imiz kerak.

Demak, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish va salomatligini mustahkamlash, bolalarni harakat mahoratini oshirish chora-tadbirlarini takomillashtirish zarur.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning tarbiyasida, ularni jismonan baquvvat, aqlan barkamol bo'lib yetishishlarida jismoniy tarbiya yetakchi rolni o'ynaydi. Bu muammolarni hal etishda asosiy o'rin bolalar orasida, o'qituvchilar, ota-onalar o'rtasida organizmni chiniqtirish, gigienik qoidalari va talablarini o'rgatish va tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish egallaydi. Shu sababli birinchi navbatdagi vazifa bolalarni har tomonlama to'liq rivojlanishiga yordam berish, salomatligini mustahkamlash, hayotga va mehnatga tayyorlash, yetuk shaxs bo'lishiga hissa qo'shishdir.

Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir-ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish ma'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat faoliyatlarini yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillar ketadi. ("shest" bilan sakrash). Bunday holda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi.

Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajaga harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Buxoro davlat universiteti rektori O.X.Xamidovning anjuman ishtirokchilari va mehmonlariga tabrik so'zi	3
1-sho'ba: Jismoniy tarbiya va sport sohasida kompetensiyaviy ta'limni joriy etish tajribalari, muammolari va yechimlarni tahlil etish	4
Безносюк Александр Алексеевич, Мамуров Баходир Бахшуллоевич. ПСИХОЛОГИЯ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ	4
Shiyan Victor V. SCIENTIFIC SUPPORT AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR MANY YEARS OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN THE TYPES OF MARTIAL ARTS6	
Abbosova Mubinabonu Qaxxorjon qizi. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI	9
Г.Я.Гревцева, К.Ф.Абдуллаев. ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	11
Абдуллаев Ш.Дж. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	12
Akramova Gulhayo Mexriddin qizi. O'QITUVCHILARNING DEONTOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI.	14
I.I.Saidov, Aloyev Sardor Samadovich. "JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH" (12-13 YOSHLI O'QUVCHILAR MISOLIDA)	16
Арипов Ю.Ю., Оринов Н.И. Олий таълим муассасаларида спорт клублари фаолиятини ташкил этишдаги муаммолар ва истиқболдаги вазифалар	18
A.Sh.Inoyatov, N.N. Djumayev. O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA TIZIMI RIVOJLANISHINING ISTIQBOLLI YO'LLARI	20
Fatullayeva Muazzam Azimovna, Davronov Anvar Akramjonovich. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI VOSITASIDA SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI	22
Ш.Хасанов. ТИПИЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	25
Islomova Maftuna Ibrohimovna. CHET TILLARNI O'QITISHDA MULTIMEDIA TECHNOLOGIYALARINING AHAMIYATI	28
Ismoilov Turobjon, Tursunov Shavkat, Mahmudova E'zoza. O'QUVCHILARNI BO'SH VAQTLARINI SAMARALI O'TKAZISHDA DARS DAN KEYIN TASHKIL QILINADIGAN VOLEYBOL TO'GARAGINING AHAMIYATI	30
Абдукарим Жўрабаев Маматкулович, Дилдора Мирзарахимова. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТУТГАН ЎРНИ	32
А.Журабаев, Информационные технологии в подготовке футболистов высокой квалификации	34
Каримов Исмоилжон Иброхимжонович. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СИЛУ ВОЗДУШНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ	36
Nurillayev Shahobiddin Supxonovich. KIBERSPORT TARIXI, HOZIRGI KUNI VA O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLI	39
Бухарбай Пирниязов, Манас Бекмуратов. МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУЖУМДАГИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ	41
Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich. AXBOROT TECHNOLOGIYALAR VOSITASIDA O'QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA QADRIYATLI MUNOSABATNI RIVOJLANTIRISH TECHNOLOGIYALARI	43
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович. Нарзуллаева Рушана Разоковна. Бахшуллаев Асилжон. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	46
Fazliddin.Faxriddinovich.Qoraboyev. IMPROVING THE TEACHING EDUCATION SYSTEM	49
Rahimova Z.D., Tilavov Sh.S. FLEXIBLE METHODS OF EDUCATION FOR CHILDREN 7-8 YEARS FEATURES OF THE PROCEDURE OF FLEXIBILITY IN CHILDREN STUDYING IN THE FIRST CLASSES OF SECONDARY SCHOOLS	51
Raxmonov Rauf Rasulovich, Narzilloev Muhiddin O'ktam o'g'li. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI	53
Тагирова Наталия Петровна, Кобилжонов Қосимжон Кобилжонович. ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ56	

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Islomova Fazila Amrullayevna. XOTIN- QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA MAHALLANING O’RNI.....	558
Ibodov Azizbek Inoyat o’g’li. Solixova Maftuna. AHOLI O’RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING AHAMIYATI	559
Ibragimov Mironshox Muxammadovich. YOSH BOKSCHILAR TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI	561
N.I.Davronov, Sh.I.Davronov. BOSHLANG’ICH SINIF JISMONY TARBIYA DARSLARIDA O’QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHNING PEDAGOGIK JIHATLARI.....	563
I.T. Jo’rayev, Sh.I. Davronov. BOSHLANG’ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O’QUVCHILARNI SOG’LOMLASHTIRISHGA DOIR ZAMONAVIY YONDOSHUVLAR	564
Sattorov Ulug’bek, Ahmedov Abdulaziz. BOSHLANG’ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SOG’LOMLASHTIRUVCHI MASHG’ULOTLARNI TASHKIL ETISH JARAYONI.....	566
Samadov Abdulaziz Ashurovich. O’ZGARUVCHAN TA’LIM PARADIGMASI SHAROITIDA HARBIY TA’LIM O’QITUVCHISINING KASBIY MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL.	568

“Садриддин Салим Бухорий” МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
Ҳажми 580 бет. Формат А4. Адади 30 нусха. Буюртма 196. 2023.