

**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

Тана аъзоларининг мўътадил фаолияти учун ҳаракат жуда зарурийдир. Буюк ҳаким: «Бадан тарбия — соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир», дейдики, бу фикр: «Кимки қилса ҳаракат — соғлиғида баракат бўлади» деган нақлни эслатади.

Қадимда халқимиз бадан тарбияни риёзат деб аташган. Абу Али ибн Сино «Тиббий дoston» («Уржуза») асарида ҳам риёзат — бадан тарбияси ҳақида тўхталиб, унинг бир неча хиллари бўлиши, бу жисмоний машқлар билан ўртача шуғулланиш соғлиққа фойдали эканлигини бундай таърифлайди:

Билсанг риёзат турлари неча неча

Шарофатли бўлур эса у ўртача.

Тўғри ва мўътадил бўлиб ўсган бадан,

Кир чир ила чиқиндидан қутулар тан.»

Олим яна, жисмоний машқсиз юриш баданда ёмон ҳултларнинг йиғилишига сабаб бўлишини ало ҳида уқтириб бундай деб ёзади:

«Риёзатсиз ётишдан кўп топма роҳат,

Бу роҳатдан тополмассан ҳеч манфаат.

Жим ётсанг ифлос ҳулт- ла тўлар бадан,

Ғизоча ҳеч ҳозирланмас бирор маскан».

Аллома соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири сифатида бадантарбияни эътироф этган ҳолда унинг қуйидаги турларини кўрсатади : ўзаро тортишиш, мушт билан туртишиш, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, юқоридаги бир нарсга ирғиб осилиш, бир оёғида сакраш, қиличбозлик ва найзобозлик, отда юриш, икки қўлини силкитиш.

Бадантарбия билан шуғулланувчи аввало ичидаги ва қовуғидаги чиқиндиларни чиқариб ташлаши, кейин ҳаракат қилиши керак. Ўз гавдасини тайёрлаш учун олдин гавдани қаттиқ мато билан ишқалаши керак, бундан унинг табиати уйғониб, терисининг тешиклари кенгаяди. ундан кейин чучук мой билан гавдани ишқалаб, аста-секин унча кучли бўлмаган уқалашга ўтилади. Бунга қўллар билан тананинг турли бўлақларини кўп марта эзиш ва барча мушакларни эзиш билан эришилади. кейин уқалашни тамомлаб, бадантарбияга киришилади.

Кўриниб турибдики, Ибн Синонинг инсон саломатлигини сақлашнинг асосий мезони ва гарови сифатида бадантарбияси ҳақидаги фикрлари ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Президентимиз И.А.Каримов томонидан 2010 йилнинг “Баркамол авлод йили” деб эълон қилиниши, шунингдек “Баркамол авлод йили” дастурида ёш авлодни жисмонан баркамол этиб тарбиялаш асосий йўналиш сифатида эътироф этилиши, инсоннинг ҳамма замонларда ҳам ҳар томонлама камол топиши жараёнида аجدодлар ва авлодлар ўртасида мантикий боғлиқлик мавжудлигидан далолат бериб, аждодларимиз томонидан қолдирилган бой маънавий-маданий меросни янада чуқурроқ ўрганиш ва тадқиқ қилишни тақозо этади.

M.Ibragimov.

Bukhara State University. Teacher of the "Sports Theory and Methodology" department
EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER

ABSTRACT

This article describes in detail the characteristics of physical training of young boxers, and mainly analyzes the practical importance of training the physical quality of strength.

KEYWORDS

Boxing, strength physical quality, physical training, competition stage, preparation stage, physical qualities

АННОТАЦИЯ

В данной статье подробно описаны особенности физической подготовки юных боксеров, а в основном проанализировано практическое значение тренировки физических качеств силы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Бокс, силовые физические качества, физическая подготовка, соревновательный этап, этап подготовки, физические качества.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari batafsil yoritib berilgan va asosan kuchning jismoniy sifatlarini tayyorlashning amaliy ahamiyati tahlil qilingan.

Boks, kuchli jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, musobaqa bosqichi, tayyorgarlik bosqichi, jismoniy sifatlar.

Physical training is the basis for achieving high results in boxing. Without good physical fitness in the conditions of a duel, it is impossible to effectively and long-term manifestation of the technical, tactical and mental skills and qualities of a boxer. Therefore, physical training in unity with the process of improving the elements of a boxer's technique and tactics is one of the leading ones in the training as a whole.

The main physical qualities of each athlete include: strength, speed, agility and endurance. These qualities are important in any sport, but in each sport they manifest themselves specifically, under the influence of the characteristics of its technique and tactics.

The conditions and nature of the efforts developed during the fight are different, which determines the diverse manifestation of strength in boxing.

The dynamic power of a boxer is manifested in movement, i.e. in the so-called dynamic mode. This, for example, is the strength developed in strikes, defenses, movements, etc.

According to the nature of the efforts, the dynamic force in boxing is divided into explosive, fast and slow.

Explosive force refers to the manifestation of force with maximum acceleration. Such strength, for example, develops in the accented blows of a boxer.

Fast force is manifested in movements in which the speed of movement plays a predominant role, and relatively small inert resistances are inherent in it.

Slow force is manifested in relatively slow movements performed with little or no acceleration. A typical case of the manifestation of slow power in boxing is the direct forceful overcoming of the opponent's resistance in close combat at the moment of captures, holding, etc.

Different modes of operation and fighting styles of boxers require a variety of manifestations of strength, especially when they perform striking actions.

So, a boxer - "tempo" needs a force that allows him to inflict a series of rapidly alternating relatively weak blows, overcoming his inertial efforts and the opponent's resistance.

In a boxer - "knockout", on the contrary, the main feature is the ability to inflict a strong, accentuated blow with maximum or near-limit force of an "explosive" nature.

The manifestation of slow strength, especially in direct contact with the enemy at the time of the power struggle and the physical "suppression" of the enemy, is characteristic of a boxer - a "silovik".

A boxer - "player" assumes a protective position before and after delivering a blow, and therefore he has a reduced ability to deliver the most powerful blow. He achieves the effect in percussion actions due to fast and accurate strikes with the development of an "explosive" impulse at the beginning of the strike.

Since the nature of the manifestation of strength in boxing is different (explosive, fast, slow strength), in practice, the athlete must use the appropriate means and methods to develop each type of strength, focusing on those that correspond to his individual style.

The education of the strength of a boxer should go in two directions.

1. Widespread use of general developmental strength exercises on gymnastic apparatus and without them, exercises with weights, in resistance with a partner, etc.

2. Education of strength by means of special preparatory and special exercises. These include exercises in the direct overcoming of the opponent's resistance in the form of repulsion ("push-push" wrestling), elements of the opponent's force retention, wrestling, etc., overcoming the inertia of one's own body during defenses and during the transition from defenses to strikes and vice versa ; education of impact force on bags, pads, paired with an opponent, etc.

To develop the ability of the main muscles of a boxer to quickly (instantly) develop efforts, up to maximum, throwing and pushing stones, cores, stuffed balls of different weights, exercises with dumbbells, expanders, work with an ax, shovel, hammer, exercises with a barbell and others

There are two methods of developing the strength of a boxer, analytical and holistic.

The holistic method is fundamental in developing the special strength of a boxer. It is characterized by the simultaneous improvement of both the basic power capabilities of the boxer and his special skills.

Among the exercises aimed at improving the boxer's special strength by a holistic method within the framework of the mastered skill are special preparatory and special exercises with weights (lead

weights, light weight dumbbells, etc.): "shadow boxing", exercises on bags, paws and other shells, complicated performance of simulation exercises in water, etc.

The analytical method of exercises allows you to selectively bring up the strength of individual muscle groups that carry the main load. For example, an effective means of cultivating the strength of the muscles - the extensor arm, which do not carry the main load during impacts, are speed-strength exercises with weights of various weights (dumbbells, stuffed balls, etc.), gymnastic exercises in fast push-ups in emphasis, jerk and jerk exercises with a barbell, power blocks, etc.

The most "effective means of educating explosive and fast strength in a boxer, both holistically and analytically, are exercises with optimal weights, which should be performed with the maximum possible acceleration. The boxer must select the amount of weight, taking into account the weight category and the level of his preparedness. When cultivating strength with the help of exercises with weights, the boxer should repeat the task until the speed of movement begins to noticeably decrease, the structure of movement is not disturbed. After that, the boxer needs to do exercises for relaxation and active stretching of the muscles involved in the previous movement. Then repeatedly repeat the same movements with maximum speed and structural accuracy characteristic of a special movement, using the effect of force consequences..

Distinguish between general and special speed of an athlete. General speed is the ability to display speed in a wide variety of movements, for example, in sprinting, sports games, etc. General speed is manifested in the rapid start of movement, the speed of the athlete's non-specific movement, the rapid execution of single and frequent movements, the ability to instantly switch from one movement to another. The boxer's special speed is manifested in the latent reaction time, the time of one punch, the maximum rate of a series of punches, and the speed of movement. A close relationship between general and special speed is usually manifested in junior level athletes in the early stages of their sports development. With the growth of sportsmanship and qualifications of an athlete, the level of fitness from general developmental exercises to special ones decreases.

For rational training of speed qualities of a boxer, the circular method is the most effective. After the warm-up, the athletes are divided into four subgroups. Each of the subgroups of boxers, on the instructions of the coach, occupies a certain "station". Each "station" is designed to improve a specific speed, quality.

Usually, at the 1st "station" boxers improve the speed of single blows, at the 2nd - the speed of defensive reactions, at the 3rd - the speed of movement and at the 4th - the speed of serial blows performed with the maximum possible frequency.

To preserve the stereotype of time intervals that are typical for competitive combat, the time for performing exercises at "stations" should be one round, i.e. 3 minutes.

In boxing, in order to improve the overall endurance of an athlete, general preparatory exercises (cross-country running, swimming, skiing, sports games, etc.) and special exercises (freestyle and conditional fights, work in pairs, on shells, etc.) are used.

To achieve a high level of endurance, a certain system for choosing exercises and their organization is necessary. Experimental studies have shown that a boxer's overall endurance improves when specific exercises are used in training that cause the greatest energy shifts and are performed at a significant "pulse value" of approximately 180 bpm. (sparring, freestyle and conditional fights, work in pairs to improve technical and tactical skills, bag work). An effective means of increasing endurance in training is to increase the round to 5 minutes or more.

To improve special endurance, which is manifested in the boxer's ability to perform intense work of maximum power, special and specially preparatory exercises are mainly used (sparring, conditional and freestyle fights, exercises on shells, "shadow boxing", exercises with a partner in pairs without gloves, with stuffed balls, in movements, etc.).

The main way to improve special endurance by selecting special training exercises is to intensify the boxer's activity in exercises in freestyle and conditional fights (due to frequent change of partners, close combat, increase, difficulty of tasks, etc.), in exercises with a bag, the boxer performs with maximum speed and intensity during one round 10 - 15 explosive short series (lasting from 1 to 1.5 s each), and in the intervals between series (10 -15 s) - actions at a calm pace. This is followed by a rest of 1.5 - 2 minutes, after which the boxer again performs an exercise with a bag (3 rounds in total),

To improve the other side of endurance, exercises are used during which continuous intensive work (hitting the bag, paws, pear for 20-30 s) alternates with work at a slow pace (for 40-60 s).

When educating the endurance of boxers, correct breathing is of great importance. The boxer's breathing must be continuous and deep enough. It has been found that the breath mode with emphasis on

the breath during strong blows is the most effective. This contributes not only to better ventilation of the lungs, but also increases the force of blows. When delivering serial blows, boxers must breathe continuously, however, each blow should not be accompanied by a sharp exhalation, which must end either the entire series of blows or a single accented blow.

Инаков Б.Т.

Ўқитувчи Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Узбекистан, Чирчик ш.

Телефон: +998973454660 E-mail: inakovbahtier8@mail.ru

**“13-14 Ёшли биатлончиларнинг умум тайёргарлик босқичида
махсус ўқотиш тайёрлигини ишлаб чиқишни
такомиллаштириш”**

Аннотация: ушбу мақолада аниқ ўқотиш учун нишонга олиш ва ўқотишнинг аниқлигини ошириш, шунингдек, жисмоний куч сарфламасдан ўқотиш (холостой тренаж), тайёрлик каби муаммолар ёритилган.

Калит сўзлар: Отишма, милтик билан машқ қилиш, ўқ узмасдан машқ қилиш (холостой тренаж), тайёрлик

Аннотация: в данной статье рассматриваются такие проблемы, как прицеливание и повышение точности стрельбы для точной стрельбы, а также стрельба без физических усилий (целостная подготовка), подготовка.

Ключевые слова: пристрелка, стрелковые упражнения, холостой тренаж, изготовка

Abstract: this article covers problems such as aiming and increasing the accuracy of shooting for accurate shooting, as well as shooting without physical effort (holistic training), preparation.

Key words: Shooting, training with a rifle, training without shooting (holostoy training), readiness

Биатлон қишки спорт турлари ичида энг машхур ва томошабоп спорт тури. Биатлон - чанғи учиш ва милтиқдан ўқотишни бирлаштирган спорт тури. Биатлончилар билан машғулотларни ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари бор.

Биатлон машғулотлари чанғи учиш пойғаси ва ўқотиш турларини оқилона, бирхил ташкил этилса мақсадга мувофиқ болади. Одатда, биатлонга кўришда нуқсони бўлмаган чанғи спорт турида яхши натижага эга бўлган, чанғичилар келишади. Шунинг учун машғулотларда асосий эътиборни махсус ўқотиш ва комплекс машғулотларга қаратилиши керак. Биатлончи нафақат чанғи масофасини тезда энгиб ўтиши, балки ўткир кўз билан, милтиқни нишонга тўғрилаб ушлаш учун барқарор қўлга ҳам эга бўлиши керак.

Тадқиқотда биатлонни ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари, ўқотиш аниқлигини яхшилаш ва уни амалга ошириш учун ўқотишни умумий вақтни қисқартириш. Бу биатлончиларнинг рақобатбардош фаолиятининг маҳорати ва самарадорлигини ошириш учун захираларни кидиришни янада кўпроқ талаб қилади.

Машғулотнинг дастлабки босқичларида биатлончилар учун функционал пойдевор яратишда, 13-14 ёшли биатлончиларнинг ўқотиш компонентини тайёрлаш воситалари, жисмоний юкламасиз (холостой тренаж) ўқотишга эътибор қаратиш ва бу машқлар қандай таъсир қилишини ҳисобга олиш. Ёш биатлончиларни тайёргарлигининг бошланғич даврида жисмоний фаолликсиз ўқотиш машқлари машғулотларнинг асосий воситаси болади. Ушбу машқ ўқотишда оқилона тайёргарлигини, ўқотиш ритмини, юқори сифатли ўқотиш коникмаларини мураккаблаштирувчи омилларсиз (жисмоний ва руҳий зўриқиш)сиз шакллантиришга ёрдам беради. 13-14 ёшли биатлончиларни тайёрлаш учун қуйидаги машқлар қўлланилади:

Аниқлик учун ўқотиш (бир-бирига нисбатан нишондаги тешикларнинг минимал тарқалиши). Ўқотишда барча ҳаракатларни бир хилда ва тўғри бажариш малакасини шакллантиради. Ўқотгандан кейин милтиқни олдинги кўринишда аниқ нишонда ушлаб туриш. Ўқоткан жойини хайёлда аниқ белгилаш малакасини шакллантиради. Ёпиқ кўзлар билан ўқотиш (очиқ коз билан нишонга олиш, ва тепкини юмиқ коз билан тортиш). Бу машқ тепкини тортиб олишда тайёр туриш ва тепкини силлиқ бошқариш малакасини шакллантиради.

Нишонни молжалга олиш ускунасиз(прицел) ўқотиш. Биатлончининг ёноғининг милтиқнинг кўндоғидаги ҳолатининг тўғрилиги ва бир хиллигини текширилади. Битта ўқотиш учун тайёрлик билан ўқотиш. Ўқотиш чизигида бир хил тайёрлик ва ўқотгандан кейин ўқотиш майдонидан тез чиқиб кетиш кўникмаларини шакллантиради. Бешта ўқотиш учун тайёрлик билан ўқотиш. Тез ва бир хил ораликда ўқотишнинг коникмасини шакллантиради.

Buxoro davlat universiteti rektori O.X.Xamidovning anjuman ishtirokchilari va mehmonlariga tabrik soʻzi.....	3
1-shoʻba: Jismoniy tarbiya va sport sohasida kompetensiyaviy taʼlimni 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 Mexrididin qizi. OʻQITUVCHILARNING DEONTOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI.	14
I.I.Saidov, Aloyev Sardor Samadovich. “JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH” (12-13 YOSHLI OʻQUVCHILAR 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. OʻZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA TIZIMI RIVOJLANISHINING ISTIQBOLLI YOʻLLARI	20
Fatullayeva Muazzam Azimovna, Davronov Anvar Akramjonovich. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGʻULOTLARI VOSITASIDA SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING RIVOJLANISH KOʻRSATKICHLARI.....	22
Ш.Хасанов. ТИПИЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	25
Islomova Maftuna Ibrohimovna. CHET TILLARNI OʻQITISHDA MULTIMEDIA TECHNOLOGIYALARINING AHAMIYATI	28
Ismoilov Turobjon, Tursunov Shavkat, Mahmudova Eʼzoza. OʻQUVCHILARNI BOʻSH VAQTLARINI SAMARALI OʻTKAZISHDA DARS DAN KEYIN TASHKIL QILINADIGAN VOLEYBOL TOʻGARAGINING 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 OʻZBEKISTON RESPUBLIKASIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLI.....	39
Бухарбай Пирниязов, Манас Бекмуратов. МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУЖУМДАГИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ	41
Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich. AXBOROT TECHNOLOGIYALAR VOSITASIDA OʻQUVCHILARDA 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 Muhrididin Oʻktam oʻgʻli. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKA MASHGʻULOTLARINING 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”

Tagirova Natalya Petrovna, Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich. Actual Problems of Teaching Physical Education at School.....	58
Umarov.A.T. THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.	62
Умаров С.М. ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	65
Ханкельдиев Ш.Х., Каримов Д.К. ИССЛЕДОВАНИЕ КУМУЛЯТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ.....	66
Zafarjon Yusupov. MARKAZIY O‘YINCHILARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARNI NAZORAT QILISHNING VOSITA VA USLUBLARI	70
2-sho‘ba: Jismoniy tarbiya, sport va sog‘lomlashtirishning tibbiy-biologik, pedagogik-psixologik diagnostika va korreksiya usullari.	72
A.Абдуллаев, Ж.Абдуллаев. АТРОФ – МУХИТ, ТУРТ МУЖЖАНИНГ СОҒЛИГИ, ВАҚТ РИТМЛАРИ, “ФУТУВАТЧИЛИК” АЖДОДЛАРИМИЗ ТУРМУШ ТАРЗИДА	72
Abdullaev Sh.DJ. DASTLAVKI SPORT TAYYORGARLIK GURUHLARIDA SAMBO KURASHI MASHG‘ULOTI TASHKIL ETILISH.....	75
Babamuradova Nargiza Jurayevna. UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABI O‘QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR	78
Babamuradova Nargiza Jurayevna. AHOLINI OMMAVIY SOG‘LOMLASH TIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O‘RNI	79
R.Z.Berdimuratov, Jumabaev.D. Sportchilarni sog‘lig‘ini mustahkamlashda jismoniy tarbiya gigienasining ustuvor yo‘nalishlari	81
H.Ж.Бобомуродова, М.Қ.Ходжиева. АЖДОДЛАР МЕРОСИДА БАРКАМОЛ ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ҲОЯСИ.....	84
M.Ibragimov. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER	85
Инаков Б.Т. “13-14 ЁШЛИ БИАТЛОНЧИЛАРНИНГ УМУМ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА МАХСУС ЎҚОТИШ ТАЙЁРЛИГИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ”	88
Кадиров Рашид Хамидович, Ахмедова С.А., Самиев С.С., Шарипов Б.А. ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК....	90
Кадиров Рашид Хамидович. ГУМАНИТАРНОСТЬ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ В НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	94
Kurbanov Djurabek Ismatovch, Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o‘g‘li. O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN O‘QUV JARAYONINI LOYIHALASH	100
Мурадов Джахангир Джураевич, Мурадова Мадина Джахангир кизи. ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	102
Нарзуллаевна Рушана Раззаковна, Фармонова Малика Аъзам кизи, Кадиров Рашид Хамидович. Умумий ўрта таълим мактабларида адаптив жисмоний тарбиянинг ташкилий-услубий хусусиятлари.....	104
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович, Нарзуллаева Рушана Раззаковна. Бахшуллаев Асилжон. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	110
Қойлыбаев Байрамбай Далибаевич. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ 800 МЕТРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ТАНА ТАРКИБИНИ ТУЗИЛИШИНИ АНИҚЛАШ.....	113
Qo‘ziyeva Feruza Ismoilovna, Lutfullayev Muxsin Dilmurot o‘g‘li. AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH NAZARIYASI VA METODIK ASOSLARI	115
Qurbanov Jurabek Ismatovich, Sayfutdinov Umar Tojiddinovich. JISMONIY TARBIYA , SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA	117
Kurbanov Shuhrat Koldoshovich, Bakhshullayev Asiljon. PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES AND ITS IMPORTANCE	119
Radjapov Usmonbay Raximovich, Azamatova Dilnavoz Mirjabborovna. Umumiy o‘rta ta’lim maktab o‘quvchilarining gimnastika mashqlari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati	121
Radjapov Usmonbay Raximovich, Tillayev Bobur Farxod o‘g‘li. Harakatli o‘yinlar yordamida yosh voleybolchilarni tanlash usullarini tanlash ahamiyati	124