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

-таълим тизимининг давлат ва жамоатчилик бошқарувига асосланганлик тамойилига мувофиқ таълим жараёни иштирокчилари – талабалар, педагоглар, ота-оналар ва таълим муассасаларининг ролини ошириш.

Барча давлатларда бўлгани каби Ўзбекистон шароитида ҳам таълим тизимини модернизациялашда давлат, жамият, маҳаллий ва ижтимоий ташкилотлар, юқори ҳамда қуйи бошқарув органларининг ўрни ва роли, улар ўртасидаги ўзаро бирлик, ҳамкорлик муҳим аҳамиятга эга. Замонавий шароитда таълим тизимини модернизациялашнинг устувор йўналишлари қуйидагилар саналади:

- электрон ахборот-таълим ресурсларини яратиш;
- ўқитишнинг мавжуд ва янги технологик шаклларини ўзаро мувофиқлаштириш;
-ўқув ҳамда мутахассислик фанлари асосларининг талабалар томонидан мустақиллик ўзлаштирилиши учун қулай педагогик ва технологик шарт- шароитларни вужудга келтиришдир.

Ўқитувчининг самарали фаолият кўрсатишга ундовчи дарснинг методик ишланмасини пухта ишлаб чиқишдан фарқли ўлароқ, таълим технологияси талабалар фаолиятига нисбатан йўналтирилган бўлиб, у талабаларнинг шахсий ҳамда ўқитувчи билан биргаликдаги фаолиятларини инобатга олган ҳолда, ўқув материалларини мустақил ўзлаштиришлари учун зарур шарт-шароитларни яратишга хизмат қилади.

Таълим технологиясининг марказий муаммоси – таълим олувчи шахсини ривожлантириш орқали таълим мақсадига эришишни таъминлашдан иборат.

Педагогик технология назарияси ўтган асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб асосланиб келинаётган бўлсада, айнан “педагогик технология” тушунчасига нисбатан турлича ёндашувлар мавжуд. Хусусан, педагог олим В.П.Беспалько педагогик технологияни “амалиётга тадбиқ қилинадиган муайян педагогик тизим лойиҳаси” дея таърифлайди ҳамда асосий диққатни ўқув-педагогик жараённи олдиндан лойиҳалашга қаратади .

Ўз моҳиятига кўра педагогик технология вақт тақсимотига мувофиқ дастурланиб, илмий жиҳатдан асосланган ҳамда кутилган натижага эришишни таъминловчи педагогик жараённинг барча босқич ва қисмларининг вазифалари аниқ белгиланган тизимни ифодалайди.

Таълим тизимини технологиялаштириш ғояси ўтган асрнинг бошларида Ғарбий Европа ва АҚШда таълим тизимини ислоҳ қилиш, таълим самарадорлигини ошириш, шахснинг ижтимоийлашувини таъминлаш учун муайян шарт-шароитни яратиш борасидаги ижтимоий ҳаракат юзага келган даврда илк бора ўртага ташланди. Мазкур ғоя 30- йилларда таълим жараёнига “педагогик техника” (“таълим техникаси”) тушунчасининг олиб кирилиши билан асосланди. Ушбу даврларда яратилган махсус адабиётларда “педагогик (таълим) техника(си)” тушунчаси “ўқув машғулотларини аниқ ва самарали ташкил этишга кўмаклашувчи усул ва воситалар йиғиндиси” тарзида талқин этилди ҳамда ўқув жараёнига ўқув ва лаборатория жиҳозларининг олиб кирилиши, улардан самарали, унумли фойдаланиш, материал мазмунини кўрсатмали қуроллар ёрдамида тушунтириш каби ҳолатлар таълим самарадорлигини оширишга ёрдам берувчи етакчи омиллардир дея баҳоланди.

Адабиётлар:

1. Инновацион таълим технологиялари / Муслимов Н.А., Усмонбоева М.Ҳ., Сайфуров Д.М., Тўраев А.Б. – Т.: “Сано стандарт” нашриёти, 2015. – 150 б.
2. Йўлдошев Ж.Ғ., Усмонов С. Илғор педагогик технологиялар. Т.: Ўқитувчи, 2004.
3. Рўзиева Д., Усмонбоева М., Ҳолиқова З. Интерфаол методлар: моҳияти ва қўлланилиши / Мет.қўлл. – Т.: Низомий номли ДТПУ, 2013. – 115 б.
4. Толипов Ў., Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг тадбиқий асослари – Т.: 2006. – 260 б.

БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

10.53885/edinres.2022.26.82.028

Ибрагимов М.
Бухоро давлат университет
2 босқич магистранти

Аннотация.

Ушбу тезисда боксдаги тактик ҳаракатлар тайёрлов, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларига бўлиниши тўғрисида қтсқача маълумот ва фикрлар баён этиб ўтилган.

Калит сўзлар: тайёрлов ҳаракатлари, разведка ҳаракатлари, алдамчи ҳаракатлар, манёвр қилиш ҳаракатлари, масофали манёвр, ялпи манёвр, қанотли манёвр.

Значение тактических приемов в боксе.

Ибрагимов М. Бухарский государственный университет

Магистр 2 го курса

Аннотация.

В данной диссертации дается краткий обзор деления тактических действий в боксе на подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Ключевые слова: учебные маневры, разведывательные маневры, обманные маневры, маневровые маневры, дистанционные маневры, массовые маневры, маневры крыла.

The importance of tactical moves in boxing

Ibragimov M. Bukhara State University

1st stage master

Annotation.

This thesis provides a brief overview of the division of tactical actions in boxing into preparatory, offensive and defensive actions.

Keywords: training maneuvers, intelligence maneuvers, deceptive maneuvers, maneuver maneuvers, remote maneuvers, mass maneuvers, wing maneuvers.

Тайёрлов ҳаракатлари – бу бевосита ҳужум ва ҳимоя-дан олдинги ҳаракатлар. Уларга разведка, алдамчи ва манёвр қилиш ҳаракатлари киради.

Разведка ҳаракатлари рақибнинг яхши кўрган комби-нациялари, унинг кучли зарба бериш масофаси, индивидуал жанг олиб бориш услуби хусусиятлари, жисмоний тайёргар-лигини ва ҳ.к. аниқлаш учун зарур ҳамда алдамчи ҳаракатлар ва жанг билан разведка қилиш ёрдамида амалга оширилади.

Алдамчи ҳаракатлар финтлар (зарбалар имитацияси ва бўш жойларни ёлғондан очиб бериш) ҳамда ёлғон (енгил) зарбалар ёрдамида бажарилади. Уларнинг мақсади: а) рақиб-нинг жанг олиб бориш услубини аниқлаш учун уни фаол ҳаракатларга чорлаш; б) ўзининг ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатларидан рақибни чалғитиш ҳамда уни чорлаш.

Манёвр қилиш ҳаракатлари фаол ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолат ва пайтни танлаш мақсадида силжиб юришлар ҳамда ҳимояланишлар ёрдамида амалга ошири-лади. Тактик вазифаларга қараб, масофали (позицияли), ялпи ва қанотли манёвр қўлланилади.

Масофали манёвр – узоқ ҳимояланиш ва зарба бериш масофаларида манёвр қилиш. У узоқ масофани сақлаб қолиш учун чекинишлар (орқага, ён томонларга) ва сайд-степлар (ён томонга қадам қўйиб орқага, чапга, ўнгга бурилиш) билан ҳимояланишлар ёрдамида амалга оширилади.

Ялпи манёвр – фаол ҳужум қилаётган рақибни орқага чекинтириш ёки у билан яқинлашиш мақсадида манёврни (олдинга ҳаракатланишни) ҳимояланишлар билан (тўсишлар, оғишлар, шўнғишлар ёки комбинациялашган ҳимояланиш-лар ёрдамида) бирга бажариш.

Қанотли манёвр – ҳаракатчан рақибнинг эркин ҳаракатланишини чеклаш мақсадида уни ринг арқони ва бурчакларига (зарба беришга таҳдид солиб олдинга ва ён томонларга қадам ташлаш орқали) "қисиб қўйиш".

Ҳужум ҳаракатлари тайёрлов ҳаракатлари ва бевосита ҳужум ҳаракатларидан ташкил топади. Улар ҳужум ва қарши ҳужумга ҳар томонлама тайёргарлик кўриш, йўл-йўлакай ҳимояланишлар, турли масофалардаги ҳужум, қарши ҳужум ва жавоб зарбаларини ўз ичига олади. Шу ҳамма тактика элементларининг қўлланилиш кетма-кетлиги турлича ва жанговар вазият талаблари, рақиб ҳаракатлари хусусиятлари билан боғлиқ бўлади.

Ўрта ва яқин масофалардаги ҳужум ҳаракатлари зарба сериялари билан ривожлантирилади ҳамда ҳимояланишлар, манёврлар, жангдан қисқа муддатга чиқиш ва масофани кўп марта ўзгартириш билан бирга қўшиб бажарилади. Ҳужум – боксдаги энг асосий жанговар восита бўлиб, у турли хил тактик мақсадларга хизмат қилади. Тезкор, кутилмаган ҳужум ташаббусни қўлга олиш ва ҳал қилувчи зарбани бериш учун қўлланилади. Узоқ масофадан туриб ҳужум қилишдан рақиб ҳимояланишидан олдин зарба бериш орқали очколардаги устунликка эришиш мақсадида ҳам фойдаланилади. Ҳужумлар жанг олиб бориш услубининг асоси ҳисобланади ва ҳужумкор ҳаракатларнинг асосий воситаси бўлиб хизмат қилади. Узоқ масофадан туриб жанг олиб борадиган боксчилар манёвр ёрдамида ҳужум тайёрлайдилар, сўнгра эса қулай пайтда битта, иккита, учта, кам ҳолларда кўпроқ зарба бериб, ундан кейин рақиб зарбалари доирасидан

узоқлашадилар. Айрим ҳужумлар ёлғондан бўлиши мумкин. Унинг мақсади – рақибни ҳужум ёки қарши ҳужумга ўтишга чорлаш, шунингдек, кейинги ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолатни яратиш. Узоқ масофадаги ҳужум, кейинчалик ўрта ёки яқин масофада ривожлантириладиган жанговар операциянинг бир қисми, масалан, бошланиши бўлиши мумкин.

Ҳужумлар жуда турли-тумандир. Улар битталик ёки қўшалоқ (жумладан, такрорий) зарбалардан ёҳуд зарбалар серияларидан иборат бўлиши мумкин ва ҳам ўнг қўлдан, ҳам чап қўлдан бошланиши мумкин.

Қарши ҳужум узоқ масофадан туриб манёвр қилишда боксчининг асосий жанговар ҳаракатларига киради ва ҳимоя воситаси бўлиб хизмат қилади. Қарши ҳужум ҳар хил тактик мақсадларда қўлланиладиган алоҳида мустақил жанговар ҳаракатлар бўлиши мумкин. Қарши ҳужум ёрдамида очколар сонида устунликка эришилади ва кўп ҳолларда у ҳал этувчи ғалабага олиб келади.

У ёки бу боксчининг бутун жанги қарши ҳужум асосига қурилиши мумкин. Бундай боксчилар қарши ҳужумни очилишлар, ёлғондан ҳужумлар, пойлаш ёрдамида тайёрлай-дилар, шу орқали рақибни ҳужумга чорлайдилар ва бир зумда уни ҳимояланиш билан бирга қарши ҳамда жавоб зарбалари билан кутиб оладилар. Бундай услубда жанг олиб борувчи боксчилар реакция ҳамда жангвоар ҳаракатлар тезлиги билан ажралиб турадилар.

Ҳимоя ҳаракатларини боксчи, агар рақибнинг тезкор ва шиддатли ҳужумидан ёки қарши ҳужумидан ҳимояланиши лозим бўлганда, яъни ҳужумни аниқлашга улгурмаганда, жанг масофасини ўзгартира олмаганда, рақибни толиқтириш ва маънавий таъсир кўрсатишни уддалай олмаганда, рақибнинг бўш жойларини тополмаганда, берилган кучли зарбадан сўнг дам ололмаганда, қарши ҳужумларни тайёрлай олмаганда, тўхтовсиз ҳужумларга қарши тактик мақсадда бир қатор ҳимоя ҳаракатларини қарши қўя олмаган ҳолларда қўллайди.

Ҳимоя ҳаракатлари, булардан ташқари, боксчига қарши ва жавоб қарши ҳужумларининг таъсирини, яъни рақибнинг ташаббусни эгаллаб олишга бўлган уринишини бартараф этиб, тўхтовсиз ҳужум қилиш имконини беради. Ҳимояланишлар манёвр қилиш билан бирга рақибга фаол яқинлашиш ва ўрта ҳамда яқин масофани сақлаш воситаси бўлиши мумкин. Шу билан бирга бу ҳимоялар узоқ масофани сақлаб қолишга ёрдам беради. Ҳимояланишларни манёвр билан бирга амалга ошириш масофани ўзгартириш учун ҳам қўлланилади.

Ҳимоя ҳаракатларига нафақат шахсан ҳимояланиш-лар (тўсишлар, оғишлар ва шўнғишлар), балки агар улар қарши ҳужум сифатида ривожлантирилмаса ва рақибнинг шиддатли ҳужумини тўхтатиш ҳамда уни толиқтириш учун қўлланил-маса, айрим қарши ва жавоб зарбалари ҳам киради. У ёки бу боксчининг ҳужумкор ҳаракатларига кирувчи ёки асосий ҳужум воситаси бўлиб хизмат қилувчи қарши ҳужумларни ҳимоя ҳаракатлари қаторига киритиш керак эмас.

Фойдаланиладиган адабиётлар

1. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “МУМТОЗ СЎЗ” 228бет. 2012 й.
2. Атилов А.А. «Современный бокс» Ростов на Дону «Феникс» 2003, -640 с.
3. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. С. 478.
4. Остянов В.Н., Гайдалюк И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев. Олимпийская литература. 2001. -228 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте Олимпийская литература. Киевское акционерное общество «Книга». 1997.-583 с.
6. Филимонов В.Я., Нигмедзянов В. Бокс.кикбоксинг. рукопашный бой(подготовка в контактных видах единоборств). М. ИНСАН. 1999. -416 с.
7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўкув кўлланма. Ташкент. 2008.
8. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации - М.МЭУ. 1995, -72 с.
9. Щитов В. «Бокс для начинаюших» Москва «ФАИР-ПРЕСС» 2004, -448 с.

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