

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР  
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:  
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари  
2020 йил 6 май**

**Бухоро - 2020**

75.5(5Ў)

А 79

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti, 2020. - 556 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- 1 О.Х.Хамидов БухДУ ректори, раис
- 2 О.С.Қаҳҳоров БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
- 3 Ў.У.Рашидов БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо
- 4 Б.Б.Маъмуров Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 5 Р.С.Шукуров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
- 7 Х.А.Ботиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо
- 8 Р.Х.Кадиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо
- 9 Я.З.Файзиев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо
- 10 А.Э.Сагторов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, PhD, аъзо
- 11 Х.Н.Хакимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, PhD, аъзо

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, **2020 йил 6 май кун “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар”** мавзусида **Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман** ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли қизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим мауассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6

Эътироф этиш лозимки, фақат шаҳар жойларидагина эмас, ҳатто узоқ қишлоқларда ҳам болалар боғчалари талаб даражасида шароитларига эга бўлмоқда. Бунда болалар ёшига (гурух) қараб жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва спорт турларининг қисмлари (элементлар) мақсадли ташкил этилмоқда. Айти пайтда ишбилармон тадбиркорларимиз томонидан хусусий мактабгача таълим муассасалари ҳам очилган ва очилмоқда.

**Хулоса.** Кузатишлар ва олиб борилган суҳбатлардан шу нарса маълум бўлдики болалар боғчасида ҳаракатли ўйинлар кам ўйнатилади. Шу сабабли муаммони ўрганиб чиқишга, ютуқларни аниқлашга ва камчиликларни бартараф қилиш учун нималар қилиш кераклигини ўрганиб чиқиш, муаммони ечимини топишга ҳаракат қилинди.

Бу борада Бухоро шаҳридаги мактабгача таълим муассасалари тарбиячиларнинг фикр ва мулоҳазаларини аниқлашга ҳаракат қилдик ва қуйидаги таклифларни киритишни лозим деб топдик :

1. Мактабгача таълим муассасалари мутахассисларига жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун шароит яратиш, уларга амалий-услубий ёрдам бериш. Бу ишда етакчи мутахассисларни жалб қилиш, яъни спорт билан доимий шуғулланиб келаётган тарбиячилар, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мутахассислари, умумтаълим мактабларида фаолият кўрсатаётган спортчи-ўқитувчилар, БухДУ жисмоний маданият факультети профессор-ўқитувчилари.

2. Мактабгача таълим муассасаларида тарбиячилар ва ота-оналар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт бўйича тарғибот ва ташвиқот ишларини олиб бориш, яъни фахрий спортчилар, халқаро мусобақа ғолиблари, республика чемпионлари, етакчи спортчилар билан суҳбатлар ва учрашувлар ташкил қилиб ўтказиш.

3. Мактабгача таълим муассасалари раҳбарияти ва юқори ташкилотлардан тарбиячиларга амалий-услубий ёрдам бериш мақсадида суҳбатлар, диспутлар, очик машғулотлар, кўргазмали чиқишларни ташкил қилиб ўтказиш. Бу ишда вилоятда фаолият кўрсатаётган бой тажриба эга бўлган етакчи-мутахассисларни ва услубшуносларни жалб қилиш.

4. Тарбиячилар ўртасида ҳозирги кун талабига жавоб берадиган дастурлар, ўқув-услубий қўлланмалар, янги адабиётларни тушунтириш борасида семинарлар ташкил қилиб ўтказиш

5. Мактабгача таълим муассасаларида ишлайдиган мутахассисларни тайёрлаб берувчи олий ўқув юртлари, тегишли таълим муассасалари ўқув режасидаги ҳаракатли ўйинларга ажратилган соатлар сонини кўпайтириш.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Султонов Р, Камбаров Д, Султонова А. Мактабгача таълим муассасаларида сайр қилишни ташкил этишнинг тарбиявий аҳамияти. Республика илмий-амалий анжуман тезислари. 33-35 бет.
2. Соғлом авлод асослари. (методик қўлланма). Тошкент. Ўқитувчи. 2007 йил. 16 бет.
3. Усмонхўжаев Т.С., Мейлиев Х.А. Мактабгача таълим муассасаларида ҳаракатли ўйинлар ва асосий ҳаракатли машқлари (2-3-қисм). Тошкент. 2004 йил. 24бет
4. Йўлдошева Г, Давронова Д. Мактабгача ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашда ўйинларнинг ўзига хос хусусиятлари. Республика илмий-амалий анжуман тезислари. 125-128 бет.

## **МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ MASHG’ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO’LLANILADIGAN TA’LIMY METODLAR VA ULARGA UMUMIY TAVSIF.**

*Muxitdinova N.M., o’qituvchi, Olloyorova D.T., talaba,  
Buxoro Davlat Universiteti, Buxoro, O’zbekiston*

**Annotatsiya:** mazkur maqolada maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini olib borishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta’limiy metodlarini qo’llash barobarida bolaning faolligi va qiziqishini oshirishga xizmat qiluvchi usullar to’g’risida nazariy va amaliy ma’lumotlar to’liq yoritib berilgan.

**Tayanch so’zlar:** Maktabgacha ta’lim, metod, ko’rgazma, aqliy va jismoniy mehnat, jismoniy rivojlanish, psixofiziologik, antropometrik, biometrik o’lchovlar.

**Dolzarblik.** Mamlakatimizda sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning oʻz ijodiy va intellektual salohiyatini roʻyobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tamonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. 2017-yil 30-sentyabrda Prezidentimiz SH.M.Mirziyoyev tashabbusi bilan “Maktabgacha taʼlim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi farmon hamda “Oʻzbekiston Respublikasi Maktabgacha taʼlim vazirligi faoliyatini tashkil etish toʻgʻrisida” gi qaror qabul qilindi. [1].

Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari boʻlajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini oʻrgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, koʻnikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

**Tadqiqot maqsadi.** 4-5 yoshli bolalar bilan tashkil etilgan mashgʻulotlarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantiruvchi taʼlimiy metodlarni qoʻllash va

Tanlangan taʼlimiy metodlar yordamida ularning jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlarini nazorat qilib borish.

**Tadqiqot metodi.** Maktabgacha taʼlim yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini nazorat qilib borishda nazariy tahlil va umumlashirish, anketa (soʻrovnoma), pedagogik nazorat metodlaridan samarali foydalanildi.

**Tadqiqot natijasi va muhokamasi** Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik yutugʻi, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yoʻnalish beradi. Yurtimiz mustaqillikni qoʻlga kiritgandan keyin barcha sohalarida keng islohotlarni amalga oshirib, jismoniy tarbiya va sport masalalari va qadriyatlarni tiklashga hamda uni rivojlantirishga katta eʼtibor berildi. Aholi sogʻligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiya va sportga alohida eʼtibor qaratildi. Shu jumladan, 1992-yil 14-yanvarida "Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida" gi Qonun qabul qilindi, keyinchalik 2015-yil 4-sentabrda qoʻshimcha va oʻzgartirishlar kiritildi. [2].

Jismoniy rivojlanish organizmning antropometrik hamda biometrik oʻlchovlar orqali aniqlanadigan (oʻsish, vazn koʻrsatkichlari, koʻkrak qafasi hajmi, qomat holati, umurtqa pogʻonasi egiluvchanligi, tovon oʻlchami va h.k ) morfofunksional xususiyatlar jamlanmasini anglatadi. Keng maʼnoda esa ruhiy-Jismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, epchillik, chaqqonlik ) jamlanmasini bildiradi. Oʻsib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va maʼnaviy salomatligini shakllantirishning, ularga sogʻlom turmush tarziga intilish va sportga mehr- muhabbatni singdirishning gʻoyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni taʼminlash bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Bolalarning rivojlanishi va oʻsishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda uning shaxs sifatida shakllanishi, ilk bor olamni atrofdagi ashyo va buyumlar orqali anglab, undan oʻzicha maʼno topishga intilishi, qiziqishlari kuzatiladi. Hayotning har bir davri rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga koʻra oʻziga xos bosqichlarga ega. Bolaning oʻsib, ulgʻayishida maktabgacha boʻlgan davrni shular sirasiga kiritish mumkin. Bolalar juda ohangraboli olam hisoblanib, juda tez oʻsish, rivojlanish va oʻzgarishlar ichida yashaydilar. Taʼlim metodlari oʻquv predmeti, aniq didaktik vazifalar, vositalar va taʼlim shartlarining oʻziga xos xususiyatlariga bogʻliq usullar tizimining turli birikmalaridan iboratdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaning asab tizimi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi taʼsirga beriluvchan boʻladi. Shuning uchun maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan mashgʻulot olib borilganda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan toʻgʻri vaqt nisbatini belgilash tarbiyachining muhim vazifasidan biri hisoblanadi. Bolalarga taʼlim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

1. Koʻrgazmali metod.
2. Ogʻzaki metod.
3. Amaliy metod.
4. Oʻyin metodi.

#### 5. Musobaqa metodi.

Ko'rgazmali metod- bu hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta'minlaydi. Ular bolalarda sensor qobiliyatlari rivojlanishini faollashtiradi.

Og'zaki metod- bu metod bolalar ongiga yo'naltirilgan, ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydi.

Amaliy metod- bolalarning amaliy harakatlar faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z muskul motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi.

O'yin metodi- bolalar bilan ishlashda samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon beradi.

Musobaqa metodi- maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi lozim.

Bu metoddan katta guruhlarda foydalanish mumkin. Musobaqalar bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvoffaqiyatlarini to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir.

Har bir metod vazifalarini hal etishga yordam beradigan bir qancha usullar majmuasidan iboratdir. Usul- bu metodning bir qismi bo'lib, uni to'ldiruvchi va aniqlashtiruvchi qism hisoblanadi.

#### **Ko'rgazmali metodga oid usullar**

Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. Yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim xarakter elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; masomoduli to'g'ri bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar, teleeshittirishlar, fotografiyalar, suratlar foydalanishdan iboratdir.

**Taktil – mushak** ko'rgazmaliligi bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritish bilan tahminlanadi. Masalan: tizzani baland ko'tarib yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida ketma- ket qo'yilgan yoy shaklidagi darvozachalar qo'llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish bolaning tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashiga yordam beradi.

**Yaqqol eshitish usullari** harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. CHolg'u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko'rgazmasi hisoblanadi. Ular bolalarda estetik his va emotsiyaonal ko'tarinkilik uyg'otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning surhati va ritmini boshqaradi. Shuningdek tarbiyachilar harakat surhati va ritmini bashqarishda childirma (buben) dan foydalanadilar. Ko'rgazmalilik usullari bolaning harakatlarni to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongining kengayishiga harakatlarni bajarishda o'z- o'zini nazorat qilishning vujudga kelishiga surhati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

#### **Og'zaki metodga oid usullari**

Harakatlarga o'rgatishdagi og'zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi:

**Bayon etish va tushuntirish** – bunda bolalarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda tushuntiriladi.

**Sharhlash usuli** – harakatlarni aniq ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asosidagi sharhlash.

**Ko'rsatma berish usuli** – tarbiyachi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni bolalar mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalar.

**Suhbat** - usuli – yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni joriy qilish va harakatlarni o'rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o'yin syujetini aniqlashtirish talab etilganda oldindan o'tkaziladigan suhbatlar.

**Savol berish usuli** – tarbiyachi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki mazmunli harakatli o'yinlar haqidagi

tasavvurning bor yo'qligini tekshirish, qoidalarni, o'yin harakatlarini aniqlashtirish maqsadida bolalarga savollar beradi.

**Farmoyish va singallar berish usuli.** Masalan, «To'xtang! Bir, ikki, uch yuguringlar», «Sakrab oyoqlarni yelka kengligida ochib turing!» Bu buyruqlar bolalarning javob harakat reaksiyasini tezligi va aniqligini vujudga keltiradigan turli intonatsiya va dinamikani talab qiladi. Bular qatoriga baland ovozda dona-dona qilib sanash va o'yin boshlanmalarini ifodali talaffuz etishni ham kiritish mumkin. [3].

**Xulosa** qilib aytganki, bolalarda tashabbuskorlik, qat'iylik, savodlilik, dadillik, jasurlik, oliyjanoblik, o'rtoqlik kabi irodaviy hamda axloqiy hislatlarni tarbiyalashda yuqorida keltirib o'tilgan metodlarning ahamiyati g'oyat kattadir. Lekin shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlarga (xudbinlik, hasad qilish va boshqa yomon illatlarni) tarkib to'lishiga imkon berishi mumkin. Shu sababli bu metod va usullarni mohirona 'edagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqalay oladi.

Bugungi maktab bolasidan aniq bilimlarga emas, fikrlash ko'nikmasi, katta va tengdosh o'rtoqlarini tushunish, ular bilan hamkorlik qilish ham talab etiladi. Shuning bola maktabga qadam qo'yayotganida qanchalik bilimga ega ekanligi emas, balki uning yangi bilimlarini egallashga tayyorligi, atrof- muhitga moslashish ko'nikmasi, voqea hodisalarni mustaqil tahlil etishi va mustaqil harakat qilishi muhim hisoblanadi. Bolani biror narsaga o'rgatishgina emas, unda o'z kuchiga ishonchni orttirish, o'z g'oyasini himoya qilish, mustaqil ravishda bir qarorga kelish hamda unda "men" konsepsiyasini shakllantirish ham muhimdir. Yuqorida sanab o'tgan barcha xarakter xususiyatlarini rivojlanishida jismoniy va sportni o'rni hamda ahamiyati juda katta. Shu boisdan ham bolalarda jismoniy tarbiyani tashkil etish, rivojlantirish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. 2017-yil 30-sentyabrda Prezidentimiz SH.M.Mirziyoev tashabbusi bilan "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmon hamda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi qaror.

2. 2015-yil 4-sentabr «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonun.

3. M.X.Tojiyeva, S.I.Xusanxodjayeveva «Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent 2017

**УДК 355.233.22**

## **ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ ШАКЛЛАРИ ВА ТУРЛАРИ**

*Фармонов Ў.А., ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро Ўзбекистон*

**Анотация.** Ёш авлодни соғлом ва баркамол инсон қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади соғломлаштириш бўлиб жисмоний тарбия тадбирлари соғломлаштирувчи таъсирга эгадир

Жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш билан бирга, жисмоний фазилатларни такомиллаштиради. Умуман организмни биологик функцияларни ва тана вазнини ортиши, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати тизимини такомиллашуви билан жисмоний ривожланишини амалга оширади.

**Калит сўзлар.** Техника, ҳаракат, куч, тезкорлик, чидамкорлик, энчиллик, эғилувчанлик, соғломлаштириш, малака, кўникма.

**Долзарблиги:** Таълим муассасалари ўқувчиларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга қўйиладиган талабларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари орқали йўлга қўйиш, шу билан бирга малака ва кўникмаларига ўргатишнинг самарали усуллари тадбиқ қилиш, бу жараёни такомиллаштириш шакллари ўрганиб чиқишдан иборатдир.

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИГА САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ	
Каримов Ф.М., Жўраева З.О.....	209
БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ЎРАГАТИШ УСЛУБЛАРИ Жумаев А.Р.....	212
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ.	
Шокиров К.....	215
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Зуфаров Т.У., Вакасова С.А., Хидиралиева Б.К.....	218
ТАЛАБАЛАРНИНГ РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИГИНИ ЯХШИЛАШНИНГ САМАРАЛИ ЙЎЛЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ	
Танибердиев А.А.....	221
УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ТАЪЛИМНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	
Султонова Г.У.....	225
AYOLLAR SPORT MASHG'ULOTLARINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI Kimsanova Z.I., Rustamova M.Q.....	228
ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.	
Дронникова Т.А.....	231
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УКРАИНЕ	
Батюк А.Н.....	233
МАКТАВГАЧА YOSHDAGI BOLALARNING NERV TIZIMINING O'ZIGA XOSLIGI.	
Muxitdinova N.M., Sharipova M.N.....	235
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАСИСЛАРНИ КАСБИЙ КОНПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ УЗЛУКСИЗ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛ ВА ВОСИТАЛАРИ.	
Сатторов А.Э., Ибрагимов А.К.....	237
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ КУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИЧНЫХ СОБЫТИЙ	
Чумакова К.П.....	241
МАКТАВГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎЗИГА ХОСЛИГИ	
Жамилова Г., Баймурадов Р.С.....	243
МАКТАВГАЧА ТАЪЛИМ ТASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'LIMIY METODLAR VA ULARGA UMUMIY TAVSIF.	
Muxitdinova N.M., Olloyorova D.T.....	246
ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ ШАКЛЛАРИ ВА ТУРЛАРИ	
Фармонов Ў.А.....	249
BOLALAR TARBIYASIDA HARAKATLI O'YINLARNING TA'LIMIY VA TARBIYAVIY ANAMYATI	
Toshov M.X., Karomatov J.A.....	253
BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARI BILAN XALIQ MILLY O'YINLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH METODIKASI	
Abitova J.R.....	254