

**“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 miqyosidagi
ilmiy amaliy-anjuman**



2023-yil 1-2-may

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY 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

1. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. — М.: ФИС, 1988. — 110 с.
2. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. -М., 1991. 9 с.

**Тошмуродов Отабек Эркинович,
соискатель УзГУФКиС**

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ БОРЦОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития подвижности суставов у юных борцов при формировании двигательных навыков.

Ключевые слова: спортивные исследования, гибкость, физическое воспитание борьба.

Введение. Спортивная борьба как вид единоборства является, сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) стремится к широкому распространению борьбы в мире и постоянно пытается сделать соревнования по борьбе более динамичными и зрелищными. Для реализации этой цели ФИЛА уже более десяти лет проводит радикальные изменения правил спортивной борьбы. Достаточно отметить тот факт, что соревновательный поединок сократился с 20 до 6 минут. Изменилась и балльная оценка технических приемов, что значительно сказалась на результате поединка, на разнообразии используемого в соревновательной деятельности технического арсенала и на методике подготовки борцов в целом. Нынешние правила не являются окончательными, предполагается дальнейшая их модернизация.

В современных условиях большое значение приобрел фактор зрелищности: борец должен ориентироваться на демонстрацию не просто активной, но и внешне энергичной борьбы. Появились баллы за амплитуду, активность. Анализ соревновательной деятельности борцов высокой квалификации и действующих правил соревнований показывают, что ныне предпочтение отдают спортсменам, ведущим поединок в высокой стойке с поднятой головой, применяющим плотные захваты. Для реализации их преимущества ввели скрестный захват, грудь в грудь. Остро встал вопрос и об активности борцов в промежутках между приемами, о зрелищности этого «активного фона», элементами которого являются стойки, перемещения, захваты, швунги, теснения и т. п. Таким образом, современный борец должен проводить технические действия на фоне постоянного движения, динамики.

Основная часть. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов. Наличие значительной подвижности в суставах является непременным условием выполнения многих технических действий (например, бросков прогибом, бросков через плечи — «мельница» и др.), является одним из лучших условий профилактики травм, позволяет расширить технико-тактический арсенал, защитные и контратакующие возможности спортсмена [1,2].

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. Особое значение в подготовке борцов приобрели соотношение и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с технико-тактической подготовленностью вышла проблема динамичности и зрелищности спортивной борьбы.

Эту проблему одними изменениями правил не решить и поэтому настала необходимость обратить серьезное внимание на системную подготовку юных борцов, в многолетнем плане. В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров ковра.

На сегодняшний день недостаточно изучены и практически отсутствуют научные данные о взаимосвязи подвижности основных суставов и специальной физической подготовки юных борцов, во взаимосвязи с упругими свойствами мышц, основанные на многолетних наблюдениях. Хотя роль подвижности в спортивной борьбе ранее исследовался рядом авторов. В связи с этим исследования взаимосвязей подвижности основных суставов и эффективности техники спортивной борьбы, разработка программ общей и СФП, учитывающие эти взаимосвязи, актуальны и для теории и для практики спорта высших достижений.

Расширение активного объема подвижности суставов должно способствовать повышению гибкости и вариативности технико-тактического мастерства, что позволит эффективно использовать опорно-двигательный аппарат в сложных условиях ситуаций борьбы с учетом национальных традиций. Такой подход, по нашему мнению, должен существенным образом сказаться на реализации резервов физических возможностей, расширении динамического диапазона, результативности спортивной деятельности в целом.

Заключение. Доказана роль подвижности основных суставов для повышения эффективности защитных и контратакующих действий борцов в условиях соревновательной деятельности. Разработана программа целенаправленного двигательного развития юных борцов средствами общей и специальной физической подготовки, основанной на предварительной разработке подвижности в суставах, с учетом биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности, совершенствования упругих свойств мышц и связочно-суставного аппарата.

Выводы. Результаты исследований могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе юных борцов вольного стиля в условиях детско-юношеских спортивных школ.

Литература.

1. Абульханов А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): Дис. канд. пед. наук. Малаховка, 1991. - 140 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФиС., 1986. - 304 с.

A.R.Nurullayev

Buxoro davlat universiteti

“Sport faoliyati” kafedrasida dotsenti

OLIIY TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG’LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING TARBIYAVIY AHAMIYATI

Xozirgi kunda ta’lim muassasalarining oldiga qo’yilgan muhim vazifalardan biri o’quvchi va talabalarni jismoniy sog’lom bo’lib o’sishga va o’z sog’ligini saqlashga o’rgatishdir. Sog’liqni saqlash degan ibora hozirda juda keng ma’no kasb etmoqda, uning zamonaviy ma’nosini faqat salomatlik ma’nosidagina tushunib qolmay, balki har tomonlama yetuk rivojlangan va yuksak amaliy hamda jismoniy ishlash qobiliyatiga, o’zgaruvchan iqlimga tezda moslashishga o’rganishdan iborat deb talqin qilish mumkin. Ayni texnik yuksalish asri insondan harakatni tezkorlik bilan moxirona boshqara olishni, puxta jismoniy tayyorgarlikni talab etmoqda. Bu narsalarning barchasiga asos esa kichik yoshdan boshlab qo’yiladi. O’quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sog’liqni mustaxkamlashga, chiniqtirishga har tomonlama garmonik va jismoniy rivojlanishiga, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordamlashish. Sog’lomlashtirish jismoniy rivojlantirish hamda harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirish vazifalari jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanuvchilar yoshi, jinsi hamda shaxsiy xususiyatlariga qarab turli shakllarda bo’ladi. O’quvchi va talabalarining jismoniy tarbiyasi ularni uyg’un jismoniy rivojlanishi va organizmini chiniqtirishga qaratilgan bo’lsa, sport bilan shug’ullanishda sport turi bo’yicha mutaxassislikka erishi va sportda yuksak natijalar ko’rsatishga yunaltilgan bo’ladi. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd etilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda bosh omil murabbiylar hamda tashkilotchilar xisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog’lig’i hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda xal qiluvchi rol o’ynaydi. Mashg’ulotlarni tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifasini amalga oshirish ko’zlanmasa, tarbiyada ijobiy natijalarga erishish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya tadbirlari. O’quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash bo’yicha ish shakllari quyidagilar: Jismoniy tarbiya darslari; o’quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari: ertalabki badan tarbiya, darsda jismoniy madaniyat daqiqalari, tanaffusdagi harakatli o’yinlar; jismoniy tayyorgarlik va

sport to’garaklari, mashg’ulotlari, sport musobaqalari va bayramlari, sayyohlik yurishlari va turizm, oilada va yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlari bilan shug’ullanish.

O’quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashda o’quv kuni tartibidagi jismoniy madaniyat tadbirlari muhim rol o’ynaydi. Ulardan asosiylari quyidagilar: ertalabki badan tarbiya, dars vaqtida o’quvchilarni toliqishdan saqlash uchun o’tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va tanaffuslardagi harakatli o’yinlar bilan uyushgan holda o’tkazish. Yuqoridagi tadbirlarning barchasi o’quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini hal etishga, o’quvchilarni o’quv mashg’ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatiga tayyorlashga qaratilgandir.

O’quv kun tartibi davomida o’tkaziladigan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari bilan bir qatorda, darsdan tashqari ishlar ham muhim o’rin tutadi. Jismoniy tarbiyaga oid darsdan tashqari ishlar maktablardagi jismoniy tarbiya o’quv ishlarini chuqurlashtirish va kengaytirishga yordam beradi. Bu ish jismoniy tayyorgarlik va sport to’garaklarida, bolalar guruhlarida ekskursiya va sayyohlik yurishlar, o’yinlar, sayrlar shaklida sport ko’ngil ochishlari, musobaqalar, jismoniy madaniyat tadbirlari va bayramlarini uyushtirish yo’li bilan o’tkaziladi. O’quvchi va talabalarning yashash joylari va oilada jismoniy tayyorgarlikni ta’minlash uchun ota-ona va kattalar rahbarligida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini, o’yin va musobaqalar bellashuvlar, hamda foydali mehnat bilan shug’ullanishini tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi:

1. Mamlakat aholisini sog’lomlashtirish.
2. Yoshlar va aholini har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash.
3. Mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash.

Bu maqsadga erishishda aholining yoshi, jinsi, sog’ligi, jismoniy tayyorgarligi hamda qiziqishlari hisobga olingan holda vazifalar belgilanadi. Bu bilan jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari shakllanadi. Tarbiyachi, murabbiylar oldida faqatgina sportda oliy natijalarga erishish emas balki, har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash vazifasi turish kerak. Bu vazifani nazariy va amaliy jihatdan yetuk bo’lgan hamda o’z kasbini sevadigan mutaxassislar amalga oshiradilar.

Shuni unutmashimiz kerakki, talaba yoshlar sport bilan faqat o’zining jismoniy quvvatini tiklash va bo’sh vaqtini maroqli va xush o’tkazish uchun emas, balki u orqali sog’lom turmush tarziga amal qilish, ma’naviy va jismoniy kamolga intilish turli salbiy ta’sirlar va zararli odatlardan xalos bo’lish kuchli iroda va xulq-atvorni shakllantirish uchun shug’ullanishlari kerakligini ongli ravishda tushunib yetishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
3. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.

Nurullayev Abdurashid Ro‘zimboyevich
Buxoro davlat universiteti
“Sport nazariyasi va metodiasi”
kafedrası o‘qıtuvchisi

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY HARAKATLARGA O’RGATISHDA HARAKATLI O’YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Harakatli o’yinlar bu g’oyat muhim ahamiyatga egap bo’lgan kompleks tarzidagi tarbiyaviy-ma’rifiy bir jarayondir. Ushbu jarayonga asos qilib olingan bolalarning harakatli faoliyati ularning jismoniy rivojlanishiga, ularga harakat malakalarini va jismoniy sifatlarini shakllantirishga, ularning salomatligini mustahkamlashga ijobiy ta’sir ko’rsatadi, organizm funksional faoliyatini oshiradi hamda bolaning emotsional – quvonish Imkoniyatlarini oshiradi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi va uslublaridan biri bo’lgan harakatli o’yinlar vazifalarni samarali ravishda hal qilishga yordam beradi.

Harakatli o’yinlarning o’tkazilishi vaqtida erishiladigan sog’lomlashtirish samarali o’yin faoliyati jarayonida bolalarda paydo bo’ladigan va ularning psixikasida ijobiy ta’sir ko’rsatadigan his-tuyg’ular bilan mahkam bog’liqdir. Emotsional yuksalish bolalarda hamma uchun umumiy bo’lgan maqsadga erishish istagini paydo qiladi hamda bajarilayotgan ishni aniq tasavvur qilishda, harakatlarni yaxshiroq

koordinatsiya qilinshida, fazoda va o'yin sharoitida aniqroq mo'ljal ola bilishda, topshiriqlarni jadal sur'at bilan bajarilishida o'z ifodasini topadi.

Harakatli o'yinlar bolalar ilgari o'zlashtiriyu olgan malakalarni takomillashtirish hamja jismoniy sifatlarni tarbiyalash vositasi sifatida xizmat qiladi.

O'yin jarayonida bola o'zining diqqat e'tiborini harakatni qanday bajarish usuliga emas, balki o'z oldiga qo'yilgan maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin qoidalari asosida harakat qilib, shunga yarasha chaqqonlik ko'rsatadi va bu bilan o'z harakatlarini takomillashtiradi. Masalan: "Chohga tushgan bo'ri" singari o'yinlarni bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrash mahoratini egallab olganlaridan keyin o'tkazadi.

Har qanday – u hox ijodiy, hox didaktik, hox harakatli o'yin bo'lmasin, baribir tevarak atrofdagi olamni bilish vositasi sifatida bolaning hayotida o'ziga xos muhim rol o'ynaydi.

O'yin bolalarni o'ziga jalb etadi, ularning harakat faoliyatini o'stiradi. Harakatli o'yinlarda bolalar ko'proq mustaqillikka o'rganadi. Masalan, arqoncha bilan sakrab o'ygash vaqtida charchasa, to'htab dam oladi va harakat tempi qaysi darajada bo'lishini o'zi belgilaydi. Bu esa maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning fiziologik xususiyati uchun juda ahamiyatlidir. Chunki bosh miyaning asab xujayralari harakatlarni idora qilib turishda tez charchaydi va tez-tez dam olib turishni hoxlaydi.

Harakatli o'yinlar ko'p energiya sarflashni talab qiladi (chopish, sakrash va boshqalarda), lekin shu bilan birga organizmda modda almashinuvidek muhim vazifani bajaradi va ichki organlarning ishini faollantiradi, asab tizimini mustahkamlaydi. Bolalar turli o'yinlarni o'ynash jarayonida hayotdagi ayrim hodisa va voqealardan xabardor bo'ladi, o'yin bolalarning asosiy faoliyati sifatida ularni xursand va xushchaqchaq qiladi. Ularning ruhiy hayotini ko'taradi. Bola o'yin davrida o'zining harakatini idora qilishga o'rganadi. O'yin jarayonida bolalarning fikrlash, tasavvur qilish, narsalarga jiddiy diqqat qilish qobiliyati o'sadi. Tarbiyaviy tadbirlar sog'lomlashtirish tadbirlariga moslashtirilib olib boriladi. Ochiq havoda tashkil qilingan harakatli o'yinlar og'lomlashtirish tadbirlaridan biri hisoblanadi. O'yinlar bolalarning harakat qilish jarayonini mukammallashtirishda jiddiy rol o'ynaydi. Chunki bola fazoda harakat qilar ekan, qaysi tomonga yugurishni, qanday qilib sakrashni, kimni ushlab olish kerakligini bilishi lozim. Masalan: buning uchun "Bayroqchaga chopish", "Koptokni ol", "Tovuq jo'jalari bilan", "Quyosh va yomg'ir", "Koptokni darvozadan dumalat", "Chumchuq va avtomobil", "Chambarakka sakrash" kabi harakatli o'yinlar o'ynalishi mumkin.

"Ayiq va asalarilar" (4 yoshli bolalar uchun), "Ayiq" asalarilarning uyasidagi asalini yeb qo'yadi. Asalarilar ayiqqa xujum qiladi. Ayiq ularni quvlaydi, tuta olmaydi. Asalarilar ayiqni chaqadilar, ayiq bunga chiday olmay uchni chiqarib beradi, so'ngra asalarilar uchib ketadi.

Xulosa qilib, aytganda maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash texnologiyasi 3-4 yoshli bolalarning harakati potentsiallarini jismoniy tayyorgarligi potentsialini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek ularni kichik maktab yoshi davriga o'tishi uchun tayyorlash sifatini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
3. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.

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 ARTS	6
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 КОМПЕТЕНТНОСТ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	12
Akramova Gulhayo Mexridin 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. SHET TILLARNI O’QITISHDA MULTIMEDIA TECHNOLOGIYALARINING AHAMIYATI.....	28
Ismoilov Turobjon, Tursunov Shavkat, Mahmudova E’zoza. O’QUVCHILARNI BO’SHTA 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 ҲУРИ	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, Narzilloyev Muhridin 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 ШКОЛЕ	56

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.....

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
Н.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
Qurbonov Jurabek Ismatovich, Sayfutdinov Umar Tojiddinovich. JISMONIY TARBIYA , SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA	117
Kurbanov Shuhrat Koldoshevich, 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 ahamiyati	124

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

Rashidov Khurshid Karimovich. MECHANISMS OF STRENGTHENING AND HEALTH OF THE SPIRITUAL AND MORAL ENVIRONMENT IN NEIGHBOURHOOD THROUGH PHYSICAL EDUCATION.....	125
Rashidov Xurshid Karimovich. Mahallalarda jismoniy tarbiya, sport va sogʻlomlashtirishning pedagogik-psixologik usullari.....	127
Raxmonov Rauf Rasulovich, Aslonov Mizrob Majidovich, Fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda gʻovlar osha yuguruvchi yengil atletikalarining tezkorligini rivojlantirish.....	129
I.I.Saidov, Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. OʻZ-OʻZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH.....	132
I.I.Saidov, Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. 1-4 SINIF OʻQUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH.....	135
Gʻ. M. Salimov, D.M. Ergasheva. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI TASHKIL ETISH.....	138
Сатилов Бекзод Алишер ўғли. АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	139
Шиян Виктор Владимирович. НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ.....	143
Shukurova Xolida Rizayevna. OʻQUVCHILARNING SOGʻLOM TURMUSH TARZI VA EKOLOGIK KOMPETENSIYALARNING RIVOJLANTIRISH.....	143
S.F.Suleymanova, D.K.Kobiljonova. KAMONCHILARNI INDIVIDUAL TOPOGRAFIK XUSUSIYATLARIDAN KELIB CHIQQAN HOLDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.....	146
A.Sh.Inoyatov, X.N. Suyunov. SOGʻLOM AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA SUZISH SPORTING ANAMIYATI.....	148
Тойлибаев Султанбек Мухидович, Сатбаева Азада Дарьябаевна. ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	150
Turayev Maxmud Muxamedovich. MAKTAB TOMONIDAN TASHKIL QILIB OʻTKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHGʻULOTLARI VA ULARGA UMUMIY TAVSIF.....	151
Tuxfatullina I.N. YOʻL VELOSIPODCHILARINING MUHIM RABOVIY YUKIMASI BILAN OʻQITISH TIZIMI.....	153
Умаров Каххоржон Аббосович. ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА.....	155
Власова Татьяна Станиславовна, Журавлева Марина Станиславовна, Хасанова Эльвина Ильнарвна. ВЛИЯНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ.....	158
Халмухамедов Рустам Деканович, Усмонов Мансур Курбанмуратович. ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ НАГРУЗКИ НА ДИНАМИКУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ.....	160
Holiqov Umidjon Qoʻchqarovich, Shakarova Sevinch Avaz qizi. SHAHMAT OʻYINI VA SHAXS PSIXOLOGIYASI.....	164
Холмуратов О.Ю. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, САМОКОНТРОЛЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ НАГРУЗОК.....	166
М.Юлдашев, А.Касымов. ВАЛЕОЛОГИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	168
Zafarjon Yusupov. GANDBOLCHILARNI SARALASHDA PSIXOLOGIK HOLATLARINI BAXOLASH VA BOSHQARISH USULLARI.....	170
Захритдинов Алимардон Тажидинович, Шукуров Акмал Худойкулович, Болбеков Абдухолик Суюндинович. СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА.....	172
3-shoʻba: Jismoniy madaniyat va sport taʼlimida oʻquv jarayonini kredit modul tizimida tashkil etish muammolari va yechimlari.....	176
Avduxamidov N. N., Eserkepov A. R. CHAVANDOZLARNI TAYYORLASH JARAYONI BILAN KORDINATSIYA TIZIMINI ASOSLASH USULLARI.....	176
Bobomuradov N.Sh. PARA DZYUDUCHILARNING OʻQUV MASHGʻULOT GURUHLARIDA KUNLIK MASHGʻULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH.....	179

Ismoilov Turobjon, Egamberdiyev Ilhomjon, Turg'unov Azimjon, Ortiqaliyev Akbarmirzo. YOSH AVLODNI SOG'LOM QILIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA DAVLAT DIREKTIV HUUJATLARINING AHAMIYATI.....	182
Жарылкапов Улугбек, Ерназаров Рустам, Аймбетова Амина. ЭРКИН КУРАШ СПОРТ ТУРИГА САРАЛАШ.....	184
Жарылкапов Улугбек. Ёш эркин курашчи қизларнинг ўқув тренировка машғулотларини режалаштиш.....	186
R.U.Memetov, S.A.Saydinov. YOSH BIATLONCHILARNING DASTLABKI BAZAVIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH BOSQICHIDA NISHONGA OTISH BO'YICHA MAXSUS TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH.....	188
S.T.Nosirov, M.M.Ortiqov. O'ZBEKISTONDA BIATLON SPORT TURINING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARINI TAHLIL QILISH VA O'RGANISH.....	190
К.К.Кобилжонов. РОЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	193
Aslanova M.A., Rasulova Sitara Saparovna. KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNI MANAVIY-MA'RIFIY FAOLIYATIGA TAYYOSHLASHNING TEXNOLOGIYALARI.....	195
Sabirova Nasiba Rasulovna. SPORT MAHORATINI OSHIRISH GURUHLARIDA FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI.....	198
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH.....	200
Sanaev Toxir Abdullaevich. YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILAR O'QUV TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISH.....	203
Usmonov Zokhid Normatovich, Makhmudova Sadokathon. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER.....	205
Волкова Кадрия Рафиковна, Тагирова Наталия Петровна. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.....	208
Хамраев С. С. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ.....	210
Karimov Ismoiljon Ibroximjonovich, Jumaboyeva Zulayho Baxtiyor qizi. SPRINTER VELOSPORTCHILAR MASHG'ULOTLARIDA OPTIMAL UZATMALARNI TANLASHNING QIYOSIY TAHLILI.....	212
4-sho'ba: O'smirlar va xotin-qizlar sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari.....	215
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Абытова Жасмин Руслановна. ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА.....	215
Abbos Baxronov Faxridin o'g'li. XOTIN-QIZLAR SPORTIDA VOLEYBOLNING TUTGAN O'RNI.....	217
Farmonov O'tkir Alimovich, Islomova Fazila Amrullayevna. Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati va uni rivojlantirishni o'ziga xos xususiyatlari.....	219
Farmonov O'tkir Alimovich, Ходиев Азиз Равшанович. Та'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining shakllari va turlari.....	222
Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS.....	225
Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. BADIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI.....	226
GafuRova Mohira Yunusovna, Bahtiyorova Sevinchoy Jamolbek Qizi. VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINI O'RGATISH BOSQICHLARI VA USLUBLARINING O'ZIGA XOS YO'LLARI.....	228
Ibotova Marjona Otabek qizi. YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH ASOSLARI.....	231
Инаков Б.Т. YOSH BIATLONCHILAR UCHUN O'Q OTISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.....	233
Inoyatov Abdullo Shodiyevich, Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING OPTIMAL USULLARI.....	239

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

Б.Жумадурдиев, А.Кувондиқов, А.Комилов. КУРАШ АНЪАНАСИ ТАЛАБА ЁШЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТ	241
Kadirov Abdurashid Abduganievich, Feruza Anarbaeva. TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTIC OF SWIMMING METHODS	245
Лозовой Д.А., Кулмуродов Р.М. ЖЕНСКИЙ ТРИАТЛОН КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗОЖ	248
Мо‘minov Feruzjon Ixomovich. Yoshlar futbolida mashg‘ulot ish rejasini tuzish	251
Jahongir Jo‘rayevich Murodov. Yengil atletika seksiyalarida o‘quvchi yoshlarni saralash uslubiyati	253
Mukhitdinova Nigora Mekhriddinova. MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES	258
Muzafarova Feruza Bahridinova. TENNISCHILARNI MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA AMALGA OSHIRISH	261
Нарзуллаев Ф.А. ЁШЛАР ҲАЁТИДА СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ	263
Неъматова Н.Н. Машғулот давомида курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш... 264 Ниязова Р.Р., Хасанова Г.М. POST-ISOMETRIC MUSCLE RELAXATION AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF WOMEN.....	265
M.I. Nizomov. UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA O’QUVCHILAR KUN TARTIBIDA O’TKAZILADIGAN SOG’LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O’TKAZISH AHAMIYATI.....	267
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OG’IR ATLETIKA SPORT TURIDA VAZN TOIFALARINING AHAMIYATI VA O’ZGARISHLAR TARIXI	269
Qurbonov Ilhom Kamalovich. YOSH BASKETBOLCHILARNI BOSHLANG’ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA NAZORAT QILISH USLUBLARI	272
Rustamov Akbar Askarovich, Ozodov Oxunjon Qobil o’g’li. YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING XUSUSIYATLARI	275
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. TALABA QIZLARDA SPORT TURLARI BILAN SHUG’ULLANISHNING FIZIOLOGIK O’ZGARISHLARI.....	276
I.I.Saidov. Istamova Durdona Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG’ICH SINIF O’QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH	278
I.I.Saidov. Istamova Durdona Mashraf qizi. S.I.Saidov. 12-13 YOSHLI QIZLAR TAYANCH HARAKAT SISTEMASINING FIZIOLOGIK RIVOJLANISH ASOSLARI.....	282
Г. М. Салимов. ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	286
Anvar Ergashovich Sattorov, To‘rayeva Sitora. MASHG’ULOTLARDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK JIHATLARINI O’RAGNISH ORQALI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH YO’LLARI	287
R.U.Memetov, S.A.Saydinov. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ В УЗБЕКИСТАНЕ	291
Serimbetov Qarlibay Orazimbetovich. YOSH VELOSIPEDCHILARGA TEXNIK TAYYORGARLIKLARINI O’RGATISH ASOSLARI.....	293
Шодиев Олимжон Тошмаматович. ПАРАЛИМПИЯ ҲАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШИ ИМКОНИЯТЛАРИ	296
Sidikova Gulbahor Sabirovna. O’SMIRLARDA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI	298
Aslanova M.A., Sultanova Diana Bahodir qizi. BADIY GIMNASTIKACHILARNING O’ZINI NAZORAT QILISH KUNDALIGINI QO’LLASH QOIDALARINING AHAMIYATI VA TAVSIFI. 300	
A.T.Toshev. YOSH SHAHMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI.. 303	
Umarov Qaxxorjon Abbosovich. 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayorgarligini aniqlashning zamonaviy usullari	305
С.Б.Ўроқова. СПОРТДА ХАЛҚАРО ТАЖРИБАЛАРГА ТАЯНИШ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТЧИЛАРИНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ, ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА	308
A.Sh.Inoyatov, F.M. Xalimov. TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING AHAMIYATI.....	312
Xaydarov Ulug‘bek Rustamovich, Ozodov Oxunjon Qobil o’g’li. GANDBOLCHILARNING SHAXSIY FAOLIYATINING RIVOJLANISH JARAYONI.....	315

Xojiev Sherali Suvonovich. O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY KURASH TURLARI VA ULARNING AHAMIYATI.....	316
Zafarjon Yusupov. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIGA GANDBOLCHILARNI SARALASHDA CHAQQONLIK SIFATINI NAZORAT QILISH USULLARI	320
Zafarjon Yusupov. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISHDA KARDIORESPERATOR KO'RSATKICHLARINI TAXLIL QILISH USULLARI	321
Zafarjon Yusupov. GANDBOLCHI QIZLARDA SARALASHDA TEZKORLIK SIFATINI MAJMUA VIY NAZORAT QILISH YO'LLARI.....	323
Zafarjon Yusupov. YOSH DARVAZABONLARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARINI ANIQLASH USULLARI.....	325
Зафаржон Юсупов. 13-14 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ САРАЛАШДА ТЕХНИК УСУЛЛАРИГА ЎРГАТИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УЛРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	326
Зоир Юсупов. ГАНДБОЛ ИХТИСОСЛИГИ ТАЛАБАЛАРИ СПМО МАШГУЛУТЛАРИДА ХУЖУМ ТЕХНИК ФАОЛИЯТИНИ СИФАТ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАХЛИЛ ҚИЛИШ.	329

5-sho'ba: Jismoniy tarbiya hamda chaqiriqacha yoshlarni harbiy tayyorlash fani

o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda deontologiya.....

Черникова Елена Николаевна, Закирова Рената Ренатовна. УКРЕПЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ВЕЛОСИПЕДНОЙ ЕЗДЫ	333
Дўстов Бахтиёр Акмалович, Бафоев Шахбоз. ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ	335
Yoldashov Sh.S., Mamishev O.E., Ibodullayev D.R. OTNI BOSHQARISHNING ASOSIY VOSITALARI VA USULLARI.....	339
Mamishev O.E., Ibodullayev D.R. OT SPORTIDA IHOZLAR XUSUSIYATLARI VA TURLARI....	341
Мамуров Улдуғбек Ибрагимович. ЁШ ВАТАНПАРВАРЛАР ТАРБИЯСИДА ИСЛОМИЙ ТАЪЛИМОТНИНГ ЎРНИ.....	342
Nazarov Tohir Toshpo'lotovich. CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM YO'NALISHIDA FAOLIYAT YURITAYOTGAN OFITSER-O'QITUVCHILARNING DIDAKTIK JARAYONLARINI LOYIHALASH STRATEGIYALARI	344
Rajabova M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA YOSHLARNI TARBIYALASH YO'LLARI	346
H.Safoyev. Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanini o'qitish orqali talabalarni harbiy vatanparvarlik darajasini oshirish yo'llari	349
H.Safoyev. CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANINI O'QITISH ORQALI TALABALARNI HARBIY VATANPARVARLIK DARAJASINI OSHIRISH YO'LLARI.	351
Abduraxmanov Sherzod Nazarbayerovich. O'QUVCHILARDA VATANGA E'TIQODNI SHAKLLANTIRISHDA XALQ MAQOLLARI VA ERTAKLARINING TARBIYAVIY IMKONIYATLARI.....	353

6-sho'ba: Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarini sport turlariga qiziqtirish

orqali musobaqalarga hissiy-irodaviy tayyorlash muammolari.

A.A.Afraimov. BOLALAR MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH	355
Allamberganova Raushana Duisenbay Qizi. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY GIMNASTIKA VOSITALARI YORDAMIDA SPORT BILAN SHUG'ULLANISHGA TAYYORLASH	357
Ibotova Marjona Otabek qizi. YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO'NALDIRISH ASOSLARI	358
Ibragimov Alisher Karomatovich, Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li. BOLALAR MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH..	360
Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH	362
Ibragimov Alisher Karomatovich, Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li. 5-8 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING MORFOFUNKSION HOLATINING ANIQLASH XUSUSIYATLARI	363
М.Б.Ибрагимов. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ИҚТИДОРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ	365

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

Ismoilov Turabjon, Ismoilov G’anisher, Hudoyberdiyeva Sevara. MAKTABGACHA TA’LIM YOSHIDAGI BOLALARI BILAN SAYRLARDA O’TKAZILADIGAN HARAkatLI O’YINLARNING AHAMIYATI.....	367
Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. MAKTABGACHA YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY SOG`LOMLASHTIRISH VA SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL ETISH	369
Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO`YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH	370
Курбанов Джурабек Исматович. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОСХУСУСИЯТЛАРИ	372
Aslanova M.A., Mirzalieva Iqbola O`lmasboy qizi. BOSHLANG`ICH SINFLAR O`QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAkatLI O`YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH ..	375
Mukhitdinova Nigora Mekhriddinovna. MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES	378
Nurmuhammadova Yoqut. MAKTABGACHA TA`LIM YOSHIDAGI BOLALARNI TARBIYLASHDA HARAkatLI O`YINLARNING AHAMIYATI	381
Primova Nargiza Adilovna. SPORT BAYRAMLARI SSENARIYLARI VA ULARNI TUZISHGA QO`YILADIGAN TALABLAR	383
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi. S.I.Saidov. O`Z-O`ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH.....	386
Сардор Содикович Самадов. Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишининг ёшхусусиятлари ва жисмоний тарбия машғулотлари	389
Shukurov R.S., Samadov S.S. MAKTAB O`QUVCHILARINI O`ZBEK MILLIY KURASHI VOSITASIDA SOG`LOMLASHTIRISH	393
Aslanova M.A., Xayriddinov Rustam Xayriddinovich. BOSHLANG`ICH SINFLAR O`QUVCHILARIDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLANTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI	397
Xoliqov Umidjon Qo`chqarovich. MAKTABGACHA TA`LIM TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARINI SHAXMAT SPORT TURLARIGA QIZIQTIRISH ORQALI SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHI.....	400
7-sho`ba: Qishloq maktablarida jismoniy tarbiya darslarini o`qitish, sport pedagogikasi rivojlantirish muammo va yechimlari.	
Абдуллаев Ш.Дж. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ.....	403
A.Абдуллаев, Гофуров. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари машғулотларини болалар ва ўсмирлар организининг функцияга таъсири	405
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi, Hamroyeva Xumora Jo`rabek qizi. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SPORT SOG`LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI.....	408
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o`g`li. JISMONIY TARBIYA DARSINING TA`LIM TARBIYA TIZIMIDAGI O`RNI	410
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Hamroyeva Xumora Jo`rabek qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o`g`li. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O`QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKILLASHTIRISH ..	412
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Ashrapova Oqila Badriddin qizi. BOSHLANG`ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O`QITISHNING AHAMIYATI.....	414
Aslanova Maloxat Akramovna. SPORT TURIZMI, UNING TURLARI VA IJTIMOY AHAMIYATI.....	416
Ismoilov Turabjon, Toshpulatov Foziljon, Siddiqova Feruza. QISHLOQ MAKTABLARIDA DARSDAN KEYINGI SPORT TO`GARAklarINING AHAMIYATI	419
Karomatov Jasur Alisherovich, JISMONIY TARBIYA DARSLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI	421
Мазина Елена Алексеевна. РАЗВИТИЕ И ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ.....	423
Aslanova M.A., Mirzalieva Iqbola O`lmasboy qizi. BOSHLANG`ICH SINFLAR O`QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAkatLI O`YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH ..	425
Jahongir Jo`rayevich Murodov. TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA HARAkatLARGA O`RGATISH JARAYONLARI	428
Нарзуллаев Ф.А. МАКТАБЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ	431

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich, Fozilova Zarnigor Jamshidovna. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA BO'YICHA TO'GRAKLARNI TASHKIL QILISHNING NAZARIY ASOSLARI.....	433
Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshovich, Ro'zimurodov Shoxrux. JISMONIY TARBIYA, SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA	435
Xoliqov Umidjon Qo'chqarovich. QISHLOQ MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA "SHOX" MAVZUSI UCHUN DARS ISHLANMASI	437
Хайриддинов Рустам Хайриддинович, Зарипова Ф.А. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.....	441
Кадыров Сирожиддин Эркинбоевич. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	442
Кадыров Сирожиддин Эркинбоевич. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ.....	444
Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ.....	445
Мамбетжумаев Тимур Тазетдинович. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	447
Мамбетжумаев Тимур Тазетдинович. ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	448
Эрматов Шерзод Саидович. МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ	449
Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	450
Юхананов Барахай. ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	452
Дусанов Учкун Суюнович. КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	453
Эрматов Шерзод Саидович. МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ	455
Дусанов Учкун Суюнович. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	456
Тошмуродов Отабек Эркинович. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ БОРЦОВ	458
A.R.Nurullayev. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING TARBIYAVIY AHAMIYATI.....	459
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY HARAKATLARGA O'RGATISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	460

“Садриддин Салим Бухорий” МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
Ҳажми 470 бет. Формат А4. Адади 30 нусха. Буюртма 196. 2023.

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

Ismoilov Turabjon, Ismoilov G’anisher, Hudoyberdiyeva Sevara. MAKTABGACHA TA’LIM YOSHIDAGI BOLALARI BILAN SAYRLARDA O’TKAZILADIGAN HARAkatLI O’YINLARNING AHAMIYATI.....	367
Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. MAKTABGACHA YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY SOG`LOMLASHTIRISH VA SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL ETISH	369
Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO`YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH	370
Курбанов Джурабек Исматович. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОСХУСУСИЯТЛАРИ	372
Aslanova M.A., Mirzalieva Iqbola O`lmasboy qizi. BOSHLANG`ICH SINFLAR O`QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAkatLI O`YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH ..	375
Mukhitdinova Nigora Mekhriddinovna. MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES	378
Nurmuhhammadova Yoqut. MAKTABGACHA TA`LIM YOSHIDAGI BOLALARNI TARBIYLASHDA HARAkatLI O`YINLARNING AHAMIYATI	381
Primova Nargiza Adilovna. SPORT BAYRAMLARI SSENARIYLARI VA ULARNI TUZISHGA QO`YILADIGAN TALABLAR	383
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi. S.I.Saidov. O`Z-O`ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH.....	386
Сардор Содикович Самадов. Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишининг ёшхусусиятлари ва жисмоний тарбия машғулотлари	389
Shukurov R.S., Samadov S.S. MAKTAB O`QUVCHILARINI O`ZBEK MILLIY KURASHI VOSITASIDA SOG`LOMLASHTIRISH	393
Aslanova M.A., Xayriddinov Rustam Xayriddinovich. BOSHLANG`ICH SINFLAR O`QUVCHILARIDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLANTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI	397
Xoliqov Umidjon Qo`chqarovich. MAKTABGACHA TA`LIM TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARINI SHAXMAT SPORT TURLARIGA QIZIQTIRISH ORQALI SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHI.....	400
7-sho`ba: Qishloq maktablarida jismoniy tarbiya darslarini o`qitish, sport pedagogikasi rivojlantirish muammo va yechimlari.	
Абдуллаев Ш.Дж. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ.....	403
A.Абдуллаев, Гофуров. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари машғулотларини болалар ва ўсмирлар организмининг функцияга таъсири	405
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi, Hamroyeva Xumora Jo`rabek qizi. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SPORT SOG`LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI.....	408
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o`g`li. JISMONIY TARBIYA DARSINING TA`LIM TARBIYA TIZIMIDAGI O`RNI	410
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Hamroyeva Xumora Jo`rabek qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o`g`li. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O`QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKILLASHTIRISH ..	412
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Ashrapova Oqila Badriddin qizi. BOSHLANG`ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O`QITISHNING AHAMIYATI.....	414
Aslanova Maloxat Akramovna. SPORT TURIZMI, UNING TURLARI VA IJTIMOY AHAMIYATI.....	416
Ismoilov Turabjon, Toshpulatov Foziljon, Siddiqova Feruza. QISHLOQ MAKTABLARIDA DARSDAN KEYINGI SPORT TO`GARAklarINING AHAMIYATI	419
Karomatov Jasur Alisherovich, JISMONIY TARBIYA DARSLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI	421
Мазина Елена Алексеевна. РАЗВИТИЕ И ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ.....	423
Aslanova M.A., Mirzalieva Iqbola O`lmasboy qizi. BOSHLANG`ICH SINFLAR O`QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAkatLI O`YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH ..	425
Jahongir Jo`rayevich Murodov. TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA HARAkatLARGA O`RGATISH JARAYONLARI	428
Нарзуллаев Ф.А. МАКТАБЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ	431

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich, Fozilova Zarnigor Jamshidovna. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA BO'YICHA TO'GRAKLARNI TASHKIL QILISHNING NAZARIY ASOSLARI.....	433
Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshovich, Ro'zimurodov Shoxrux. JISMONIY TARBIYA, SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA	435
Xoliqov Umidjon Qo'chqarovich. QISHLOQ MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA "SHOX" MAVZUSI UCHUN DARS ISHLANMASI	437
Хайриддинов Рустам Хайриддинович, Зарипова Ф.А. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.....	441
Кадыров Сирожиддин Эркинбоевич. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	442
Кадыров Сирожиддин Эркинбоевич. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ.....	444
Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ.....	445
Мамбетжумаев Тимур Тазетдинович. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	447
Мамбетжумаев Тимур Тазетдинович. ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	448
Эрматов Шерзод Саидович. МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ	449
Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	450
Юхананов Барахай. ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	452
Дусанов Учкун Суюнович. КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	453
Эрматов Шерзод Саидович. МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ	455
Дусанов Учкун Суюнович. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	456
Тошмуродов Отабек Эркинович. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ БОРЦОВ	458
A.R.Nurullayev. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING TARBIYAVIY AHAMIYATI.....	459
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY HARAKATLARGA O'RGATISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	460