

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV 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 КУЛЬТУРЕ 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 2022 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 kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

##### **II TASHKILY QO‘MITA**

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasini 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	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O‘.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” 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 tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (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

**UMUMIY VA O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MUASSASALARIDA  
QIZLARNI JISMONIY TARBIIYA VA SPORTGA JALB QILISH MASALALARI**

10.53885/edinres.2022.74.43.141

**Qurbonov X.,**

*o'qituvchi Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Maxsudova Mohigul Muxtor qizi**

*2 bosqich talabasi Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotasiya:** Ushbu tezisda hozrgi kunda umumiy va o'рта maxsus kasb-hunar ta'lim muassasalarida qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish masalalari va ularni dars mashg'ulotlarida qo'llay lish masalalari to'g'risida fikr yuritladi.

**Kalit so'zlar:** doimiy yuklama, jismoniy qobiliyat, moslashuv, organ va tizimlar, sensitiv davr.

Doimiy yuklamadan nisbatan uzoq muddat foydalanilsa, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi uch bosqichda boradi: qobiliyatlar rivojlanish darajasining ortishi, qobiliyatlar rivojida maksimal ko'rsatkichlarga erishish va qobiliyatlar rivojida ko'rsatkichlarning pasayishi.

Birinchi bosqichda yuklamadan foydalanish natijasida qiz bolalar organizmida har tomonlama moslashuv o'zgarishlari yuz beradi, ular organizmning funktsional imkoniyatlarini asta-sekin kengaytirib, harakat faoliyatining o'ziga xosligi bilan taqozo etiladigan jismoniy qobiliyatlarning tobora o'sib borishiga sabab bo'ladi. Odatda, bajarilayotgan yuklamaga organizmning o'ziga xos javob reaksiyasi, mexanik ishning past tejamkorligi mazkur bosqichga xos xususiyatlardir.

Ikkinchi bosqichda moslashuv o'zgarishlari rivojlanib borgani sayin standart yuklama qiz bolalar organizmida tobora kamroq funktsional o'zgarishlar hosil qiladigan bo'ladi. Bu moslashuv jarayonlarining barqaror adaptatsiya bosqichiga o'tayotgani belgilaridan biri hisoblanadi. Organ va tizimlar faoliyatida ish tejamkorligi hamda o'zaro muvofiqlik ortadi. Bu qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama moslashuv o'zgarishlarini paydo qilishdan to'xtaydi, qobiliyatlarning yanada o'sib borishini ta'minlamay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi samarasi pasayadi yoki deyarli butunlay yo'qoladi. Ta'sir samarasini oshirish uchun yuklama mazmunini (ish quvvatini, uning davomiyligi yoki mashq bajarish shartlarini) o'zgartirish kerak, shu tariqa jismoniy qobiliyatlarga yangi yuksak talablar yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, qobiliyatlarning rivojlanishini avvalgi bosqichlarga o'tkazish zarur bo'ladi.

Rivojlanishning bunday qonuniyatiga asosan qiz bolalarning organizmining biologik etilishi jarayonida uning ayrim organ va tizimlarida shiddatli miqdoriy hamda sifat o'zgarishlari davri kuzatiladi. Agar bu davrlarda pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, u holda tegishli harakat qobiliyatlari rivojlanishidagi samara nisbiy barqarorlik davrlarida erishilgan natijadan ancha yuqori bo'ladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida bunday davrlar sensitiv davrlar deb nom olgan.

Masalan, faoliyatni uzoq muddat yuqori shiddat rejimida saqlab turish quvvat hosil qiluvchi apparatning funktsiyasi bilan bog'liq qobiliyatdir. Uning maksimal kislorod istemoli ifodalovchi samaradorligi 7-8 dan 9-10 yoshgacha oraliqda jadal o'sadi. Natijada katta quvvat rejimida ishlashning chegara vaqti o'rtacha 50% ga ortadi. Agar shu davrda organizmning aerob imkoniyatlari rivojlanishiga mo'tadil hamda katta quvvatda bajariladigan tsikliq mashqlar (yugurish va b.) vositasida ta'sir ko'rsatilsa, chegara ish vaqtining qo'shimcha o'sishi 35-45% ni tashkil etadi.

Bolalardagi har qanday qobiliyat o'z sensitiv davriga ega, buning ustiga, o'g'il bolalarda va qizlarda u yoki bu jismoniy qobiliyatning shiddatli rivojlanish davrlari bir-biriga mos kelmaydi. Odatda, qizlar o'smirlardan 1,5 – 2 yil ilgari yuradi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funktsional va tuzilishiga xos o'zgarishlar asliga qaytishi, ya'ni qayta tiklanishi mumkin. Mashg'ulotlarda nisbatan qisqa muddatli tanaffus qilinsa, funktsional imkoniyatlar darajasining pasayishi boshlanadi, tuzilishga xos belgilar rivojida orqaga ketish kuzatiladi, oqibatda jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari pasayadi.

Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch qobiliyatlari pasayadi. Chidamlilik esa – oxirgi o'rinda. Sportchilar ustida o'tkazilgan kuzatuvlardan ma'lum bo'ldiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish 4-6 oydan keyin harakatlar sur'atining dastlabki darajasiga qaytishga olib keladi, 18 oydan keyin mushak kuchi, 2-3 yildan keyin chidamlilik avvalgi holatga qaytadi. Maktab yoshidagi qiz bolalarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyatlarini yo'naltirib rivojlantirishga erishish uchun maksimal mushak zo'riqishlarini amalga oshirish zarur. Shuning uchun ham kuch tayyorgarligi usuliyatidagi asosiy muammo mashqlarni bajarish jarayonida mushak zo'riqishlarning etarlicha yuqori darajasini ta'minlab berishdan iborat. Usuliy nuqtai nazardan maksimal zo'riqishlarni yuzaga keltirishning xilma-xil yo'llari mavjud: chegaraviy vazndagi yukni kam marotaba ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal miqdorda ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal tezlik bilan ko'tarish; mushaklar uzunligi doimiy bo'lgani holda tashqi qarshiliklarni engish; harakat tezligi doimiy bo'lgani holda mushaklar tonusini (tarangligini) o'zgartirish, tushib ketayotgan yuk quvvati yoki o'z tana vazni hisobiga mushakdaming bo'g'imlardagi qisqarishini rag'batlantirish va h.k. Mushak zo'riqishlarini rag'batlantirishning ko'rsatilgan usullariga muvofiq ravishda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning quyidagi usullari farqlanadi; maksimal kuchlanish, takroriy, chegaraviy bo'lmagan kuchlanish, izometrik kuchlanish, izokinetik kuchlanish, dinamik kuchlanish, zarbdor usul, aylanma mashg'ulot, o'yin usuli.

Maksimal kuchlanish usuli. U submaksimal, maksimal va maksimaldan yuqori og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishga asoslanadi. Har bir mashq bir necha yondashuvda bajariladi. Chegaraviy va chegaraviydan yuqori qarshiliklarni (og'irlik vazni 100 % va undan ortiq) engishga qaratilgan bir yondashuvda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, maksimum 3 martani tashkil qilishi mumkin yondashuvlar miqdori – 2-3, bir yondashuvdagi takrorlar orasida dam olish tanaffuslari – 3-4 daqiqa, yondashuvlar orasida esa 2-5 daqiqa. Chegara oldi og'irliklari bilan (vazni maksimalning 90-95 % iga teng) mashqlar bajarilganda, bir yondashuvdagi harakatlarni takrorlashning mumkin bo'lgan miqdori 5-6, yondashuvlar soni – 2-5, har bir yondashuvdagi mashqlar takrori orasidagi dam olish tanaffuslari – 4-6 dan, yondashuvlar orasida esa – 2-5 daqiqa. Harakatlar sur'ati – erkin, tezligi – kichikdan maksimalgacha. Amaliyotda mazkur usulning turli variantlari uchraydi, ular asosini yondashuvlarda og'irlikni oshirishning turli usullari tashkil etadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini o'zi nazorat qilishini qiyinlashtiradi, jarohatlanish havfini oshiradi. Mazkur usul haftada 2-3 marta qo'llanadi.(1)

Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlarni takrorlash usuli. Chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni jiddiy charchoq boshlanguniga yoki iloji qolmaguniga qadar ko'p marotaba engishni ko'zda tutadi.

Har bir yondashuvda mashq dam olish tanaffuslarsiz bajariladi. Bir yondashuvda mashq 4 dan 15-20 martagacha takrorlanishi mumkin. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv bo'ladi. Yondashuvlar orasidagi dam olish 2-3 daq., seriyalar orasida esa 3-5 daq. Davom etadi. Tashqi qarshiliklar kattaligi odatda maksimalning 40-80 % qismi oralig'ida. Harakatlar tezligi uncha yuqori emas.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklar bilan bajariladigan katta hajmli mushak faoliyati organizmning mushak tizimi va boshqa tizimlaridagi trofik jarayonlarni faollashtiradi – mushaklarning zarur gipertrofiyasini hosil qilib, ularning fiziologik ko'ndalangi oshishi, shu tariqa maksimal kuchning rivojlanishini rag'batlantiradi. Shu faktorni ta'kidlash kerakki, kuch rivojlantirilayotganda, ayni paytda, mushak massasi ham oshirilsa, kuch uzoqroq saqlanib qoladi.

Izometrik kuchlanishlar usuli. Mushaklar uzunligini o'zgartirmagan holda qisqa muddatli maksimal zo'riqishlarning bajarilishi bilan tavsiflanadi. Izometrik zo'riqishning davomiyligi odatda 5-10 s. bo'ladi. Rivojlantirilayotgan kuchlanishlar kattaligi maksimum 40-50 % iga etishi mumkin, statik kuch komplekslari turli mushak guruhlarini kuchini o'stirishga yo'naltirilgan 5-10 ta mashqdan iborat bo'lishi lozim. Har bir mashq 30-60 s. lik dam olish oralig'i bilan 3-5 martadan bajariladi. Izometrik mashqlarni haftasiga 4 martagacha mashg'ulotlarga kiritish va har safar ularga 10-15 daqiqadan ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashq majmualari taxminan 4-6 hafta davomida o'zgarishsiz qo'llanadi, keyin esa yangilanadi.

Dam olish tanaffuslari nafas olish, bo'shashtirish va cho'zilishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bilan to'ldiriladi. Izometrik mashqlarni bajarganda, holatni yoki bo'g'im burchaklari kattaligini tanlash muhim

ahamiyatga ega. Masalan, 900 dagi izometrik zo'riqish 1200 yoki 1500 burchakdardagiga qaraganda dinamik kuchning o'sishiga ancha ko'p ta'sir ko'rsatadi.

Izometrik mashqlarni kamchiligi shundaki, kuch mashqlari qanday bo'g'im burchagida bajarilgan bo'lsa, o'sha sharoitda eng ko'p namoyon bo'ladi, kuch darajasi esa dinamik mashqlardan keyindagiga nisbatan qisqaroq muddat saqlab turiladi.

#### Adabiyotlar:

1. T.S.Usmonxo'jaev Bolalar va o'smirlar sportini mashg'ulotlarini nazariyasi va uslubiyatlari. Toshkent "Ilm ziyo" - 2006 yil, 103 bet
2. Salomov R.S. "Sport mashqlarining nazariy asoslari". Toshkent-2005, 82 bet

<u>Б.Мамуров</u> . Убенов Пазылбек Керимияз улы, ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШНИНГ УСТУВОР ЙУНАЛИШЛАРИ .....	55
Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ .....	57
<u>F.S. Fazliddinov</u> . 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
<u>Р.Ю.Бабадинов</u> . МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ҲОЛАТИНИНГ ТАҲЛИЛИ .....	65
Усмонов Ш. МАҲСУС ТИББИЙ ГУРУҲ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МАЗМУНИ ВА ВАЗИФАЛАРИ .....	67
Nazarova N.E., Ergashev D.E., ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT RIVOLANISHINING FAOLIYAT YO'NALISHI .....	70
<u>А.Ш.Иноятов</u> . КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУҲОФАЗА КИЛИШДА 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 LOYHALASH .....	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
Толстинов Богдан Геннадиевич. 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.Hojimurodova. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI .....	89
<u>O.Yo.Tolibova</u> 1-4 SINFLAR 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 VANOLASH USLUBINI ISHLAB CHIQUISH .....	93
Абдуллаев Абдукаюм Абдулжаевич., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР ЖАРАЁНИДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МАЗМУНИ .....	95
R.X.Kadrov, R.R.Latipov, M.N.Jumaeva. SPORT FAOLIYATIGA YO'NALTIRISHNING IJTIMOY MUAMMOLARI VA YECHIMLARI .....	98
Лебедева Надежда Олеговна, Кузнецова Елена Дмитриевна. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И ПЛАСТИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ .....	101
Ф.Э.Эшматов. МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ .....	103
Камбаров О.Ф. ГИПОДИНАМИК ОМИЛЛАРНИНГ БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТЛАРИГА ТАЪСИРИ .....	106
Qirbonov X., Khoshimova Mehrangiz Olnurod qizi. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR .....	108
Qirbonov X., Maxsudova Mohigul Muxtor qizi. UMUMIY VA O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MUASSASALARIDA QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH MASALALARI .....	110