



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI  
INNOVATSION  
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

# SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIIYASIDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan  
onlayn-konferensiya

## MATERIALLARI



29-sentabr 2021-yil

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА  
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL  
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция  
2021 йил 29 сентябрь**

**Бухоро - 2021**

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

**Анжуманнинг мақсади:** Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

#### **Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:**

- |    |                 |  |
|----|-----------------|--|
| 1  | О.Х.Хамидов     | БухДУ ректори, раис  |
| 2  | О.С.Қаҳҳоров    | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини                             |
| 3  | Б.Б.Маъмуров    | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо  |
| 4  | С.Қ.Қаҳҳоров    | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо                                     |
| 5  | У.У.Рашидов     | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо                                   |
| 6  | Г.Т.Зарипов     | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо   |
| 7  | Р.С.Шукуров     | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо                            |
| 8  | А.Э.Сатторов    | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо                            |
| 9  | Қ.П.Арслонов    | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо                           |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 13 | М.М.Тўраев      | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо                        |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

munosabatlar shakllanadi. Axloqiy odatlarni tarbiyalashda o'quv yurtining umumiy muxiti katta ahamiyatga ega. An'analar, jamoa qonunlari bilan qo'llab-quvvatlanayotgan fe'l-atvorning shakllanish usullari o'quvchilar tomonidan yengil o'zlashtiriladi Fe'l-atvor tajribasini tashkil qilish asosan barqaror ijobiy ta'sir vositalarini yaratishdadir. Axloqiy me'yorlarni o'zlashtirish insonning bu me'yorlariga emotsional munosabati bilan boydi. Axloqiy me'yorni ma'lum ma'noda u yoki bu xatti-xarakatni keltirib chiqarishga undovchi sabablar xam belgilaydi. Axloqiy tuyg'u, axloqiy iztirob va axloqiy munosabatlar qat'iy shaxsiy ma'naviy qiyofaga ega. Ular insonni oliyjanob xarakat va niyatlardan qoniqtiradi, axloqiy me'yorlarni buzganlarida vijdon azobiga soladi. Bolalik yoshi tuyg'ularning rang-barangligiga muxtoj va tarbiyachining vazifasi boladagi tuyg'ular ob'ektiga ijtimoiy zarur yo'nalish bera bilishdir.

Psixologlarning aniqlashlaricha, kichik maktab yoshi axloqiy talab va me'yorlarni o'zlashtirishga moyilligining yuqoriligi bilan xarakterlanadi. Bu shaxs rivojlanishiga o'z vaqtida axloqiy poydevor qo'yish imkonini beradi. Kichik yoshda shaxsning axloqiy rivojlanishini belgilovchi tarbiyaning moxiyati bolaning xissiy xozir javobligiga tayanuvchi insonparvarlik munosabat va o'zaro munosabatlarini shakllantirishdan iborat. O'smirlik yoshida yaqin atrof muxitini o'zlashtirishda muayyan tajriba paydo bo'ladi, tengdoshlar bilan barqaror aloqalar o'rnatiladi, o'z-o'zini anglash, xususiy shaxsini tasdiqlashga extiyoj kuchayadi. O'smir atrofda kishilar namunasiga ergashadi, ideal axtarish, o'z mavqsini belgilash vositasini tanlashga intiladi.

Shunday ekan, yosh-yoshlarning milliy mentalitetida keng ko'lamlı dunyoqarashni tarbiyalashda ta'lim muassasalari, ijtimoiy institutlar, o'zini-o'zi boshqaruvchi jamoat tashkilotlarining faoliyatini kuchaytirish, har bir sohada integratsiyalashuvning zamonaviyligiga e'tiborni qaratish joizdir.

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

1. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch" T. "Ma'naviyat" 2008-128
2. Azirov Y. P "Bolalarni sevisish san'ati" T. "O'qituvchi" 1991-200 b
3. Anikeev N.P "Jamoada ruhiy muhit" T. "O'qituvchi" 1993-256 b
4. Do'smuhammedova Sh.A "O'quvchilarning o'quv faolitini boshqarish psixologiyasi" T. D.P.U 2010y-19b
5. Karimova V. "Ishtimoiy psixologiya va ishtimoiy amaliyot" T. 1999-96 b
6. Krushetiskiy V.A "Pedagogik psixologiya asoslari" T. "O'qituvchi" 1976 -302

#### **ЭРКИН КУРАШНИНГ АКСЕОЛОГИК ИЛДИЗЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.41.57.069

**Ярашев Жамшид Раззоқович**

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ҳозирги даврда кадриятларни илмий ўрганишнинг замонавий йўналишлари жуда кўп. Бу борадаги изланишлар, ўзбекистонлик олим, файласуф ва мустахассисларнинг изланишларида ҳам тахлил қилинмоқда.

Юртимиз алломаларининг ижодида шарқона кадриятларнинг турли қирралари ёритилган.

Аксиология кадриятларга, аввалло, умумий категория сифатида қарайди. Бунда кадриятлар реалликнинг намоён бўлиш шакллари, воқеликдаги нарса, ҳодиса ва жараёнлар, оламдаги рўй бераётган ўзгаришлар, инсоният, жамият, одамларнинг ҳаёти, фаолиятининг ижтимоий субъектлар учун аҳамияти ва қадрини англатадиган умумаксиологик категория сифатида талқин қилинади.

Шундай экан кураш спорт турининг ҳам ўзига хос аксологик илдизларини ўрганиш, уларни қайта тиклаш муҳим вазифалардан бири саналади.

Эркин кураш тарихи илдизи қадимги Юнонистонга бориб тақалади. Маълумки, ҳар хил спорт турлари бўйича комплекс синовлар қадимги юнонлар умумий жисмоний тайёргарлиги асосини ташкил қилган. Эркин усулда курашиш ҳамма спорт турлари ичида катта аҳамиятга эга бўлган. Курашчилар беллашувларида, ҳозирги қоидалардан фарқли ўлароқ, рақибни сафдан бутунлай чиқариб юбориш ёки уни мағлуб бўлганлигини тан олишга мажбур қилиш ғалаба мезони бўлиб хизмат қилган. Курашда бунга рақибни беллашувни давом эттиришдан маҳрум қилувчи самарали усулларни ўтказиш, эрамиздан аввалги VIII асрдан бошлаб уни тиззада туришга мажбур қилиш йўли билан эришилган.

Юнон ёзувчиси Клавдий Элиан (2-3-аср) ва бошқа тарихий шахсларнинг ёзишича, шу ҳудудда умр кечирган сак қабиласи қизлари ўзларига куёвни йигитлар билан курашиб танлаганлар. Кейинчалик қизлар куёвни шарт кўйиш йўли билан аниқлашган ва бу шартда Кураш мусобақаси бўлган. Бунга ўзбек халқ қаҳрамонлик достони - «Алпомиш»даги Барчин шартларини мисол қилиб кўрсатиш мумкин.

Ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида ёзган: « Курашнинг турлари ҳам бор Улардан бири икки курашувчининг бири ўз рақибининг белбоғидан ушлаб ўзига тортади, шу билан бирга ўз рақибдан қутулишнинг чорасини қилади...». Бу таъриф замонавий Кураш қоидаларига яқиндир. Шунингдек, Маҳмуд Кошғарийнинг «Девону луғотит турк», Алишер Навоийнинг «Ҳамса», «Ҳолоти Паҳлавон Муҳаммад», Зайниддин Восифийнинг «Бадоеъ ул-вақоеъ», Ҳусайн Воиз Кошифийнинг «Футувват-номаи султоний», Заҳириддин Муҳаммад Бобурнинг «Бобурнома» асарида Кураш ҳақида қимматли маълумотлар бор. 9-16-асрларда Кураш халқ ўртасида кенг оммалашган. Шу даврда Паҳлавон Маҳмуд, Содиқ полвон қабилаар Кураш доврғини оширишган.

Замонавий спорт Курашининг асосий қоидалари 18-аср охири 19-аср бошларида Европанинг бир неча мамлакатларида ишлаб чиқилди. 1912 йил Халқаро ҳаваскорлар кураш федерацияси (FILA) тузилди (ҳозир унга 144 мамлакат, Ўзбекистон 1993 йилдан аъзо). Халқаро майдонда спорт Курашининг юнонрум кураши, эркин кураш, дзюдо, самбо ва бошқа турлари кенг тарқалган. Кейинги йилларда ўзбек Кураши ҳам алоҳида Кураш тури сифатида дунё миқёсида тан олина бошланди. Кураш инсонни кучли, эпчил, чидамли ва иродали қилиб тарбиялаш воситаларидан бири ҳисобланади. Шифокорлар назорати остида 12 ёшдан Кураш билан шуғулланишга рухсат этилади.

Кураш азалдан ўзбек турмуш тарзининг узвий қисми бўлганлигини археологик топилмалар, тарихий қўлёзмалар тасдиқлайди. Қадимги Бақтрия (Ўзбекистон жанубий) ҳудудидан топилган жез даврига оид цилиндрсимон сопол идишда икки полвон ва улардан бири иккинчисини чалаётгани тасвирланган. Шу даврга мансуб бошқа археологик топилмада эса полвонларнинг Кураш усулларини намойиш қилаётгани акс эттирилган. Бу ноёб топилмалар милоддан 1,5 минг йил илгари ҳам Кураш аждодларимиз турмуш тарзининг бир қисми бўлганидан далолат беради.

Бугун жаҳон нигоҳига тушиб, доврў ва шуҳрат қозонаётган, миллионларни ўзига маҳлиё этган Кураш ҳам жаҳоннинг юксак маънавий қадриятларидан бири сифатида ўзининг чуқур тарихий илдизларига эгадир.

Тарихшунос олимларнинг олиб борган тадқиқотлари, археологик илмий қидирувлари натижасида топилган ашёвий далиллар Курашнинг ёши камида 2,5-3 минг йилдан зиёдлигини исботлади. Сурхон, Зарафшон воҳалари ҳамда Фарғона водийсининг бир қатор қадимги аҳоли манзилгоҳларида аниқланган ноёб топилмалар, асори-атиқалари, қояларга битилган тасвирий санъат намуналари ҳам бунга тўлиқ шохидлик беради. Курашимиз тарихини илмий исботлаб берадиган 6 та

топилма-ашёвий далил мавжуд. Панжикентдан топилган курашаётган икки паҳлавоннинг деворий расми Сўғдиёна давлатчилигига, яъни ўрта асрлар даврига оид ноёб ёдгорлик саналади.

Шундай ашёлардан яна бири цилиндр шаклидаги сопол идиш бўлиб, у қадимги Бактрия (Жанубий Ўзбекистон ) худудидан топилган. Унинг бир парчасида икки курашчи ва улардан бирининг ўз рақибини оёғидан чалаётгани тасвирланган. Яна бири идиш гардишидаги ҳайкалчаларда ҳам паҳлавонларнинг қўлларини кўтариб курашга шайланаётган ҳолати ўз ифодасини топган. Бу идишлар бронза даврига оид бўлиб, у Курашнинг тарихи янаям кўпроқ, яъни 3,5 минг йил эканлигидан гувоҳлик беради.

Кураш усуллари тасвирланган ҳар иккала тўқа, профессор М.П.Грязновнинг ёзишича, сак-скиф қабилаларининг маънавий қарашлари руҳида ишланган бўлиб, кўчманчилик даврининг дастлабки босқичларига оиддир.

*Ушбу кумуш чўмич гардишининг сиртига икки паҳлавоннинг миллий курашимизга хос олишаётган ҳолати тасвирланган. Чўмич гардишининг айланаси бўйлаб ўйиб ишланган суратлар манзараси олтига композицион сюжетга эга (Милодий V аср).*

Самарканд яқинидаги Челак қишлоғидан топилган ашёлар ҳам ўтмишдан садо беради. Геометрик нақшлар солинган идишлар орасида кумуш дастали қадоқча дастаси сиртида икки полвон худди Ўзбек Кураши услубида олишаётгани ифодаланган (4-расм). Мазкур топилма илк Ўрта асрлар даврига оид. Этнографларнинг тадқиқодларига кўра, энг қадимги дoston, эртак ва ривоятларда ҳам кураш ҳақида лавҳалар учрайди. Уларнинг мазмунига диққат қилсангиз, матриархат даврига тегишли эканлигига амин бўласиз. Бундан келиб чиқадики, Ўзбек Курашининг тарихи 5 минг йил олдинги мозийга бориб тақалади.

Этнографларнинг тадқиқодларига кўра, энг қадимги дoston, эртак ва ривоятларда ҳам кураш ҳақида лавҳалар учрайди. Уларнинг мазмунига диққат қилсангиз, матриархат даврига тегишли эканлигига амин бўласиз. Бундан келиб чиқадики, Ўзбек Курашининг тарихи 5 минг йил олдинги мозийга бориб тақалади. Ўзбек халқи ҳаётида Кураш анъанасининг уч тури мавжуд бўлган. Унинг энг дастлабкиси жисмоний машқ сифатида - экзогам никоҳ маросими билан боғлиқ ҳолда юзага келган. Никоҳ маросимида бўлажак келин-куёвнинг кураш тушишини ўша даврадиги ҳуқумрон аёллар уюштирган. Бу ҳодиса матриархат салтанатининг эрни синаш ва танлаш ҳуқуқи заминидан келиб чиққан. Олис ўтмишда аёллар эркакларга нисбатан анча бақувват бўлганлиги англашилади. Полвонзодалар аслида жисмонан бақувват аёллардан туғилиши ақидаси ҳам халқ тарихий ҳотирасида онабошлик (матриархат ) давридан сақланиб қолган бўлса, ажаб эмас. Жумладан, туркий халқлар тарихида аёл подшоҳлар ўтганлиги ҳақида маълумотлар сақланган.

Эпик курашнинг учинчи хил намунасида қиз киёвликка даъвогар йигитларидан ғолибини танлаган. Маълум бўладики, энди қиз кураш тушмайди, бироқ шарт қўйиш ва танлаш ҳуқуқини сақлаб қолади. «Алпомиш», «Одиссея» ва «Рамаёна» сингари дунёвий эпосларда ана шундай лавҳалар кузатилади. «Этнографик тадқиқотларининг гувоҳлик беришича, Ўзбекистон худудида кураш милодий IX-X асрларда кенг ривож топган бўлиб, халқ сайилларида мусобақа ўтказиш анъанавий тус олган. Маҳаллий аҳоли турли маросимларни нишонлашда, айниқса, Наврўз кунларида кураш мусобақаларини ўтказишга алоҳида аҳамият берган» деб ёзади С.П.Толстов. Бу байрамларнинг дастлабки уч кунидан юрт кексалари, улуғлари раҳбарлигида кураш томошалари уюштирилган. Ўзбек халқ оғзаки ижоди намуналари бўлмиш «Алпомиш», «Гўрўғли», «Авазхон», «Рустам»,

«Тўлғаной», «Кунтуғмиш» каби дostonларида ҳам паҳлавонлар кураши мадҳ этилиб, эпчил ва чаққон, зукко ва донолари улуғланган.

Яна бир қизикарли маълумот: қадимги Хитой қўлёмаси «Тан-шу»да Фарғона музофатида мунтазам кураш ўйинлари ўтказилгани асарларида ҳам Мовароуннахрнинг Марв, Самарқанд, Бухоро, Балх сингари йирик шаҳарларида тез-тез кураш олишувлари ўтказилгани таъкидланади. Беназир аллома Абу Али ибн Сино (980-1037) ҳам «Тиб қонунлари» китобида кураш инсоннинг руҳий ва жисмоний ҳолатида алоҳида аҳамият касб этишига урғу бергани бежиз эмас. Буюк табибнинг ёзишича, бадантарбия билан мунтазам шуғулланувчи киши касалликнинг давосига мухтож булмайди. Шарқ адабиёти дурдоналари ҳисобланмиш «Шохнома», «Қобуснома», «Зафарнома», «Бобурнома», «Абдулланнома», сингари асарларда ҳам полвонлар сийрати-ю қиёфасига оид ёрқин чизгилар, уларнинг маънавий оламини безовчи сержило рангли тасвирлар, таърифу тавсифлар акс этган. Алишер Навоий ҳазратлари ҳам курашдан, унинг доврўғини етти иқлимга таратган полвонлар баҳсидан ҳузурланган. Шу боис кўплаб асарларда паҳлавонлар ҳаёти ва фаолиятига оид ажойиб-ғаройиб воқеалар, лавҳаларни ёзиб қолдирганлар. Полвонзодаларга бағишланган махсус «Холоти Паҳлавон Муҳаммад» манокими (таржимаи хол асари) да даҳо ижодкор, ўз даврининг тенгсиз полвонзодаси Алишер Навоий ҳазратлари ҳам курашдан, унинг доврўғини етти иқлимга таратган полвонлар баҳсидан ҳузурланган. Шу боис кўплаб асарларда паҳлавонлар ҳаёти ва фаолиятига оид ажойиб-ғаройиб воқеалар, лавҳаларни ёзиб қолдирганлар.

Бу каби маълумотлар курашчиларизга ижобий руҳ ва куч баҳшида этади. Уларни ўрганиш ва келгуси авлодларга етказиш муҳим аҳамият касб қилади.

## **MAKTABDA DARS DAN TASHQARI VAQTD A HARAKATLI O'YINNI O'TKAZISH METODIKASI**

10.53885/edinres.2021.34.60.075

**Murodov J.**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Harakatli o'yinlar o'kuvchilar bilan darsdan tashqari vaqtda tarbiyaviy – sog'lomlashtirish ishlarini olib borishda ayniqsa kichik va o'rta yoshdagi maktab o'kuvchilari orasida katta o'rinni egallaydi. Ular tanaffuslarda maktab jismoniy tarbiya jasoasida, maktab bayramlarida, "Salomatlik kunlarida", yig'ilishlarida, ekskursiyaga, sayrga chiqkanda o'tkaziladi. Bundan tashqari sinflar va maktablar o'rtasida o'yin bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil etiladi va o'tkaziladi. Darsdan tashqari vaqtda o'kuvchilar bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar sog'lomlashtirish vazifasini yechishga yordam berish kerak.

Salomatlik xolati bo'yicha 1 va 2 tibbiy guruxlarga kiritilgan, o'quvchilar o'yinni barcha turlari bilan shug'ullanishga qo'yiladi. Yurak bilan kasallangan nerv sistemasi buzilgan o'kuvchilar uzoq davom etadigan uzluksiz yugurish, kuchni taranglashish, uzluksiz sakrashlar va boshqa tez harakatlanishlarga chegara qo'yish bilan qatnashishlari mumkin.

Darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan o'yinlarga o'kuvchilarni ixtiyoriy ravishda jalb qilinadi. O'kituvchilar tarbiyachilar, yetakchilar vakatta sinf o'quvchilari o'yinga tayyorlashga va o'tkazishga rahbarlik qiladilar.

Harakatli o'yinlarni sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'kuvchilarni umumjismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya darslarida materiallarini mustaxkamlash va takomilashtirishda shuningdek "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorni narmativlarini topshiriga tayyorlash va egallash uchun zarur bo'lgan sifat malaklarni tarbiyalashga yordam beradi. Bundan

Қодиров Ш.Н. Ҳаракатли ўйинлар орқали ёш авлодни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш .....	243
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич.Курбанов Джурабек Исматович.Турсунов Миршод Шодиевич. Баркамол авлод тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари .....	245
Нарзуллаев Ф.А. Жисмоний сифатларни тарбиялаш методикаси.....	249
А.Р.Нуруллаев. Миллий ўйинлар миллий-маънавий қадриятининг узвий қисми .	250
М.А.Тилакова,А.А.Тилакова, Тарихий-маданий ёдгорликларнинг идрок қилишни технологик-конструктив ёндашувли компонентлари .....	253
М.К. Маҳмудов, Акмеологик ёндашув асосида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари педагогик маҳоратини ривожлантириш тузилмаси.....	258
Sabirova Nasiba Rasulovna. Yosh futbol o'yinchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	261
Akramov Abdufattoh Shavkatovich. Yosh avlod ongida axloqiy hamda jismoniy tarbiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlari.....	265
Ярашев Жамшид Раззоқович, Эркин курашнинг аксеологик илдизлари .....	267
Murodov J. Maktabda darsdan tashqari vaqtda harakatli o'yinni o'tkazish metodikasi .....	270