



ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
OLYI VA O'RTA MAXSUS
TAYLIM VAZIRLIGI



INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI



ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

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 кунин “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 йўллариини 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.Ҳамидов	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, p.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

YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

10.53885/edinres.2021.48.16.054

Sabirova Nasiba Rasulovna
Buxoro davlat universitetining
Pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya. Jismoniy sifatlari bu barcha boshqa sport turdagi kabi futbol mashg'ulotlari asosini tashkil etadi. Futbolda jismoniy sifatlari yakka holda namoyon bo'lmaydi, balki har doim ham kompleksda namoyon bo'ladi. Biroq, kuch, tezlik, epchillik, egiluvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifadni rivojlantirishga alohida yondashishni talab qiladi va qaysi davr, bosqich nazarda tutilganiga qarab, u yoki bu sifadni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Maqolada ana shu masalalarga yechim izlangan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, futbol, jismoniy harakat, chidamlilik, tezlik, kuch, harakat, mashq, murabbiy, faol, passiv.

Аннотация. Физические качества, как и все другие виды спорта, составляют основу футбольной подготовки. В футболе физические качества проявляются не изолированно, а всегда комплексно. Однако оптимальное развитие силы, скорости, ловкости, гибкости и выносливости требует отдельного подхода к развитию каждого качества, и в зависимости от того, на какой период предусмотрен этап, больше внимания уделяется тренировке того или иного качества. В статье ищут решения этих проблем.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, футбол, физическая активность, выносливость, скорость, сила, движение, упражнение, тренер, активный, пассивный.

Annotation. Physical qualities, like all other sports, form the basis of football training. In football, physical qualities are not manifested in isolation, but always in a complex. However, the optimal development of strength, speed, agility, flexibility and endurance requires a separate approach to the development of each quality, and depending on which period, stage is intended, more attention is paid to the training of this or that quality. The article seeks solutions to these issues.

Keywords: physical education, sports, football, physical activity, endurance, speed, strength, movement, exercise, coach, active, passive.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish(selektsiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 4 dekabr 2019 yil 5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar

jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish va barcha futbolga oid masalalarni hal qilishga yo'naltirilgan.

Jismoniy sifatlar faqat futbolchining emas, balki barcha sport turlarini rivojlantirish uchun asosdir. Futbolda jismoniy sifatlar alohida emas, balki har doim murakkab mashqlar asosida rivojlaniladi. Biroq, kuch, tezlik, qobiliyat, moslashuvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifatni tarbiyalashga alohida yondashuvni talab qiladi, shuningdek, har bir tayyorlov davrga va bosqichga qarab, ma'lum bir sifatni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Ma'lumki, jismoniy tarbiya uzoq muddatli jarayon bo'lib, uning maqsadi futbolchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligiga erishishdir. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi o'yin talablariga javob berishi kerak. Misol uchun, agar samarali o'yin faoliyati uchun futbolchi 12000 metrlik o'yinda ishlashi kerak bo'lsa va ulardan kamida 2000 metr maksimal kuchga ega bo'lsa, unda barcha turdagi chidamlilik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish darajasi har bir o'yinda qo'llanishi darkor [1]. Futbolda sport zahiralarni tayyorlash, o'quvchilarning yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirish uchun malakali mutaxassis hamda futbolchini morfologik va funksional holatini yaxshi baholay oladigan murabbiy kerak. Yuqori mahoratli fitbolchilarni tayyorlash jismoniy tayyorgarlikning bir qator vazifalarini hal qilishni talab qiladi.



O'quv mashg'ulotlarida futbolchilarni tayyorlashda turli xil mashqlar qo'llaniladi:

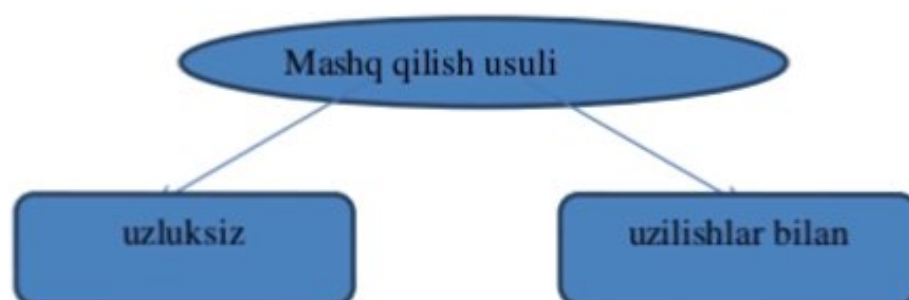
-oddiy mashqlardan - yugurish, sakrash, kuch-kuch mashqlari, qattiq to'pni urish, to'pni juftlikka uzatish,

-murakkab mashqlardan: murakkab o'yin vazifalarini hal qilishga xizmat qiladigan mashqlari, aerobika va akrobatikani muvofiqlashtirish mashqlari. Ushbu mashqlarning ta'siri har futbolchilar organizmining funksional tizimlariga, ruhiyatiga va javob reaksiyasiga qarab, shuning bilan birga mashqlarning ta'sir kattaligi, ham yo'nalishi bo'yicha farq qiladi. Futbolda yuklamalar(nagruzka)ni rejalashtirish va nazorat qilish quyidagi xususiyatlar yordamida amalga oshiriladi. Ularning birinchisi mashqlarning ixtisoslashuvi bo'lib, unda ularning barchasi ikki guruhga bo'linadi:

- o'ziga xos (o'yin) va o'ziga xos bo'lmagan (o'yin bo'lmagan).

O'z navbatida, o'ziga xos (futbol) mashqlar jamoaviy, guruhli va yakka tartibda bajariladi. Ikkinchi xususiyati - o'ziga xos mashqlar futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Shunday aralash mashqlar borki, bu mashqlar bir vaqtning o'zida futbolchilarning turli jismoniy sifatlarini takomillashiga qaratilgan bo'ladi.

Bu odatda, jamoaviy va guruh mashqlarini bajarishda sodir bo'ladi. Tanlab olingan va yo'naltirilgan mashqlar asosan bitta jismoniy sifatni yaxshilash uchun xizmat qiladi. Bunga asosan nospesifik mashqlar kiradi. Ushbu jismoniy tayyorgarlikning barcha vositalari o'quv mashg'ulotlari doirasida futbolchining jismoniy sifatlariga qarab rejalashtiriladi. Ushbu mashqlarning har biri muayyan bir natijaga qaratilgan bo'ladi va bu faoliyatni to'g'ri boshqarish jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Musobaqalashuv mashqlari (o'yinlar) barcha jamoalar uchun futbol qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi va shuning uchun ularning faoliyatini oldindan aniq bashorat qilish mumkin. Ko'p sonli o'yinlar bilan siz raqobatbardosh o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sirini oldindan taxmin qilishingiz mumkin [2]. O'quv mashqlari esa boshqa masala. Ularda yuklamaning kattaligi va yo'nalishi (o'yinchilarning jismoniy sifatiga ta'sir qilish darajasi) bir qator sabablarga, shu jumladan o'quv mashqlarini bajarish uslubiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida 2 ta mashq qilish usuli mavjud:



O'quv mashqlarini bajarishning doimiy usuli bu-uzluksiz usul bo'lib, mashg'ulotni o'tkazadigan murabbiyning mashg'ulot davomida beradigan mashqning davomiyligi va intensivligini belgilashi bilan ajralib turadi va bundan keyin futbolchi uni uzilishsiz amalga oshirishi bilan xarakterlanadi. Murabbiy 30 yoki 50 daqiqada kross yugurish mashqlarini berishi yoki 6x6 qarshi o'yinni 30-daqiqada $\frac{3}{4}$ maydonga o'tkazishni rejalashtirishi hamda futbolchilar berilgan vazifalarni bajarishi, mashqning yuklama komponentlarining ikkita oldindan rejalashtirilgan parametrlari (uning davomiyligi va intensivligi) mashg'ulot samaradorligini belgilashi mumkin. 45 daqiqada kross yugurish mashqlari berilganda aerobik chegara tezligiga nisbatan teng ravishda amalga oshiriladi (bu futbolchilar uchun taxminan 3 m/s). Yaxshi tayyorlangan futbolchilar uchun bunday yugurishdagi yurak tezligi 150 urishi/min dan oshmaydi. Yurak urish tezligi bu maksimalga etib boradi va qolgan 43 daqiqada faqat aerobik ish bo'ladi. Aerobik energiya mexanizmlari tomonidan ta'minlanadi va mashqlar davomida ularning ishi yaxshilanadi. Bu yerda mutlaqo bir xil ish yo'qligi va bunday ishda ishlash tezligining o'zgarishi ($\pm 2\%$) joizdir. Ammo yagona mashqlardagi vazifa har doim bir xil: futbolchilar tanasining funktsional tizimlarini muayyan darajaga olib chiqish va ularni ma'lum bir vaqt uchun bu darajada "ushlab turish"dir. Uzluksiz jismoniy mashqlar intensivligining bir darajasida, bu tiklash yuki, ikkinchisi esa rivojlanish bo'ladi. [3] Futbolchilarning yanada keng tarqalgan mashqlari turiga doimiy o'zgaruvchan intensivlik mashqlari misol bo'ladi. Birinchidan, o'yinning o'zi o'zgaruvchan intensivlikning odatiy mashqidir va bu yurak tezligi dinamikasida aniq ko'rinadi. O'yin mashqlarida, agar u bir marta va doimiy ravishda bajarilsa, faol bosqichlar nisbatan passiv bilan almashtiriladi. Shuning uchun, yurak tezligi faol bosqichlarida 180-200 urishi/min ga ko'tariladi, anaerobik energiya ta'minoti mexanizmlari faollashadi. Uzluksiz mashqda bunday sikllarning ko'pchiligi energiya tizimlarini faol bosqichlarda joylashtirish tezligini va passiv qayta tiklash tezligini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashqlar o'yin vaziyatlariga ko'proq mos keladi va ular futbolchilarning harakat sifatiga kompleks ta'sir ko'rsatish uchun foydalidir. Tanaffus bilan mashq qilish usuli. Ushbu usuldan foydalanganda faol va passiv bosqichlar ham mavjud, ammo doimiy usuldan farqli o'laroq mashqning passiv bosqichida mashqlar kam intensivlik "uzilishlar bilan"

amalga oshiriladi. Bu holda yuklama quyidagi mashqlar tarkibiy qismlarining bog'liq bo'ladi:

- faol fazalar davomiyligi;
- jismoniy mashqlar intensivligi (kuch, tezlik);
- mashqni takrorlash soni (seriyasi);
- takrorlash va takrorlash orasidagi dam olish oralig'ining davomiyligi

Agar bu futbol mashqlari bo'lsa, unda uning yuklama mashqlar o'yin vazifalarining murakkabligiga, unda ishtirok etadigan futbolchilar soniga va u amalga oshiriladigan maydonning kattaligiga bog'liq bo'ladi. Futbol mashqlarining kattaligi va yo'nalishini o'zgartirish uchun yuklama tarkibiy qismlarining sonini o'zgartirish kerak. Ko'pgina o'yin mashqlarining intensivligi odatda juda yuqori, shuning uchun ularda charchoqning ko'payishi odatiy holdir. Bu charchoq futbolchining taktik va texnik faoliyatda xato qila boshlashiga olib keladi. Buning oldini olish uchun siz dam olishni to'xtatishingiz kerak. Rejalashtirishning birinchi varianti-mashq doimiy dam olish vaqti bilan amalga oshiriladi. Masalan, 6 daqiqada 6 seriyali 2 daqiqada dam olishni to'xtatib turadi. Yoki 6 daqiqada bir xil 6 seriyasi, ketma - ketlik orasidagi dam olishni 4 daqiqa. Ikkinchi variant esa, dam olishning uzaygan pauzalari bilan ishlashdir. Misol uchun, olti daqiqa ketma-ketlik orasidagi dam olishning birinchi pauzasi ikki daqiqa, ikkinchisi - uch daqiqa va boshqalar. Agar murabbiy futbolchilarni qiyinroq sharoitga tayyorlamoqchi bo'lsa, unda uchinchi variantdan foydalanish mumkin, ya'ni qisqartirilgan tanaffuslar bilan ishlashdir.

Insonning individual rivojlanishi, ontogenez jarayonida jismoniy sifatlarning notekis o'sishi kuzatiladi. Bundan tashqari, ayrim yosh bosqichlarida ayrim jismoniy sifatlarning nafaqat o'quv jarayonida sifatli o'zgarishlarga duch kelmaydi, balki ularning darajasi ham kamayishi mumkinligi aniqlandi. Shu sababli, ontogenez davrida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ta'sir o'tkazish keskin farqlanishi kerak. Yosh sportchining tanasi murabbiyning pedagogik ta'siriga eng sezgir bo'lgan yosh chegaralari "sezgir" davrlar deb ataladi. Jismoniy sifatlarni barqarorlashtirish yoki kamaytirish davrlari "tanqidiy" deb ataladi. Olimlarning fikriga ko'ra, sport mashg'ulotlarida vosita qobiliyatini takomillashtirish jarayonini boshqarish samaradorligi sezilarli darajada yuqori bo'ladi, agar pedagogik ta'sirlarning aks etishi ontogenez davrining xususiyatlariga mos keladigan bo'lsa. Bunday tayyorgarlik mezonlari qo'llaniladigan vositalar ko'p qirrali bo'lishi kerak. Tananing rivojlanishining kuchli nuqtasi bo'lgan yosh sportchining tanasining genetik jihatdan yetakchi qismlarini hisobga olish darkor, shunda ko'zlangan natijaga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT
Dustov Bakhtiyor Akmalovich, Toshov Murod Khalilovich, Sabirova Nasiba Rasulovna, Fazliddinov Farkhod Savrievich
2. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
3. 7. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
- 4 TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION
5. Варюшин, В.В. – Подготовка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин – М.: ФОН. 2008. – 75 с. 2. Волков, Л.В. Физические особенности детей и подростков: учебное пособие / Л.В. Волков. – Киев: Здоровья, 2013. – 46 с.

МУНДАРИЖА

Hamidov O.X. YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI	2
Қаҳҳоров О.С. ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ЖОРИЙ ЭТИШДА ДАВЛАТ СИЁСАТИНИНГ УСТИВОР Йўналишлари	4
Р.Г.Жумаев. ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ.....	6
Маъмуров Б.Б., Маъмуров Б.Б. ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.....	9
1-ШЎЪБА: ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЗАМОНАВИЙ ҲОЛАТИ ВА РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ.....	16
Маъмуров Б.Б., Михайлов А.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕЛОВЕКА	16
N.M.Muxitdinova. XORIY DAVLATLARIDA MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMINING RIVOJLANISHI (BUYUK BRITANIYA HAMDA GERMANIYA MISOLIDA)	19
Madaminov Azimbek Egamberganovich. JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINING ILMIY TADQIQOT OLIV BORISH JARAYONINING KONTSEPTUAL ASOSI	22
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Абытова Жасмин Руслановна. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	24
Дустов Б.А. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШ ТАРИХИ.....	27
Mansurov Sherzod Shuxratovich. JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA BOLALARNI HARAKAT FAOLIYATIGA O'RGATISH	28
Арслонов Қаҳрамон Полвонович, Музафарова Феруза Бахридиновна. ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТАЯНЧ ВА ФАНГА ДОИР КОМПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ РИВОЖЛАНИТИРИШ ОРҚАЛИ ДУНЁ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА РАҚОБАТБАРДОШ КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ.....	31
Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA KOMPONENTLI MOTIVATSIYALAR	35
Файзиев Я.З., Бозорова С.З. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА УЗВИЙЛИК	39
А.Р.Нуруллаев. УМУМИЙ ВА МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ТУРЛАРИНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ.....	40
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. АКТУАЛЬНОСТЬ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ	43
Х.Х.Атамуратов. Ўзбекистонда футбол ривожланишининг муаммолари ва истиқболлари.	47
СИ.Иноятлов. ЗАБОТА О МОЛОДЕЖИ - НЕОЦЕНИМАЯ ЦЕННОСТЬ НАРОДА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ	50
Atayeva Gulsina Isroilovna. JISMONIY TARBIYA VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR	54
Ф.А. Керимов, А.У. Хамиджонов. Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси.....	57
Исмоилова М.Н. Актуальность использования информационно-коммуникационных технологий в области физической культуры и спорта	61

Э. Ю. Исломов. МИЛЛИЙ КУРАШНИ ЎҚУВЧИНИНГ ШАХСИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНИШИГА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРЛАРИНИ ЎРГАНИШ	217
Kurbanov Djurabek Ismatovich, Akramova Gulhayov Mexriddin qizi. BARKAMOL YOSHLAR TARBIYASIDA KO'PKARI SPORT MUSOBAQALARINING O'RNINI	221
Қодиров Ш. Н. ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	224
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Курбанов Джурабек Исматович, Турсунов Миршод Шодиевич. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	226
Нарзуллаев Ф.А. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ	230
А.Р.Нуруллаев. МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТИНИНГ УЗВИЙ ҚИСМИ	231
М.А.Тилакова, А.А.Тилакова. ТАРИХИЙ-МАДАНИЙ ЁДГОРЛИКЛАРНИНГ ИДРОК ҚИЛИШНИ ТЕХНОЛОГИК-КОНСТРУКТИВ ЁНДАШУВЛИ КОМПОНЕНТЛАРИ	234
М.К. Махмудов. АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ТУЗИЛМАСИ	239
Sabirova Nasiba Rasulovna. YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI	242
Akramov Abdufattoh Shavkatovich. Yosh avlod ongida axloqiy hamda jismoniy tarbiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlari	246
Ярашев Жамшид Раззоқович. ЭРКИН КУРАШНИНГ АКСЕОЛОГИК ИЛДИЗЛАРИ	248
Murodov J. MAKTABDA DARSDAN TASHQARI VAQTD HARAkatLI O'YINNI O'TKAZISH METODIKASI	251