

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY 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 TASHKILIY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi 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.Arsionov	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

касбий йўналганлик, педагогик қобилиятлар, педагогик техника, умумий маданият даражаси, мулоқот маданияти, эрудиция, кадриятли йўналганлик педагогик маҳоратнинг копонентлари, яъни таркибий қисмларини ташкил этади.

Адабиётлар:

1. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2004. -752 с.
2. Маъмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш тизими. Монография-Т.: "Фан ва технология", 2017, 128
3. Педагогик атамалар луғати. // тузувчилар: жамоа. – Т.: "Фан" нашриёти, 2008 йил. Б. 144
4. Махмудов М.К. Инновацион ёндашув асосида талабаларни интеллектуал –жисмоний ривожлантиришда мантикий топшириқлардан фойдаланиш. Педагогик маҳорат 2019й. 214-218 бет.

**MALAKALI SPORTCHILARNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIYANING O'RNINI
HAMDA Ahamiyati**

10.53885/edinres.2022.24.58.074

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi

Yusupov Komron Shuhrat o'g'li

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi

Сабилова Насиба Расуловна

Преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры Педагогического института
Бухарского государственного университета

Юсупов Комрон Шухрат угли

Студент педагогического института
Бухарского государственного университета

Sabirova Nasiba Rasulovna

Teacher of the Department of Theory and Methods of Physical Culture of
the Pedagogical Institute of Bukhara State University

Yusupov Komron Shuhrat oglu

Student of the Pedagogical Institute of Bukhara State University

Annotatsiya. Maqolada malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiya-ning o'rnini hamda ahamiyati haqida so'z boradi.

Аннотация. В статье рассматривается роль и значение психологии в подготовке квалифицированных спортсменов.

Annotation. The article discusses the role and importance of psychology in the training of qualified athletes.

Kalit so'zlar: ruhiyat, mashg'ulot, murabbiy, diqqat, psixologiya, tayyorgarlik, aqliy mashg'ulot, samaradorlik.

Keywords: psyche, training, coaching, attention, psychology, preparation, mental training, efficiency.

Ключевые слова: психика, тренировка, внимание, психология, подготовка, умственная тренировка, работоспособность.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yildagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031 sonli qarori, shuningdek, sportni rivojlantirish borasida olib borilayotgan islohotlari, hamda, mamlaktimizda sportni yuqori bosqichga ko'tarilishi, sportga e'tibor nechog'liq katta ekanligidan dalolat beradi. Jahonda doim qaysi sport turidan musobaqa o'tkazilmasin, hamma qiziqish bilan kuzatadi, qilingan xatolar va yutuqlarni muhokama qiladi, qaysi joylarini o'zi uchun o'zlashtiradi, tajriba almashadi. Sportchi uchun texnika taktika bilan bir qatorda insonning ruhiyati ham ko'p narsani hal qiladi. Sport ahli ruhiy xotirjamlik, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash va yo'naltirish, motivatsiya kabi aqliy omillar natijalar uchun juda muhimligini yaxshi biladi. Murabbiylar ham uzoq yillik ish faoliyatlarida sport psixologiyasining o'rnini muhim ekanligini allaqachon anglab yetishgan. Sport psixologiyasi orqali biz sportchining sportda ishtirok etishi va sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni kuzatamiz analiz-sintez qilamiz va sportchilarni ruhiy holatiga qarab ularga motivatsiya hamda yo'nalish beramiz.

Samaradorlikni oshirishga e'tibor qaratadigan sport psixologiyasi mutaxassislari yomon ishlashning psixologik ta'sirini minimallashtirish va eng yuqori samaradorlikka erishish uchun zarur bo'lgan aqliy mahoratni singdirish orqali sport samaradorligini oshirishga qaratilgan rejalarni ishlab chiqadilar. Har bir reja har bir sportchi uchun alohida tuziladi. Chunki ruhiyat hammadagi bir xil emas.

Har bir sportchi o'zida ijobiy fikrlash, tasvirlash va maqsadni belgilash kabi psixologiya tamoyillari asosida o'zini tayyorlay olsa, bu tamoyillar musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda unga kuch beradi. Agar mahoratli sportchilarni kuzatadigan bo'lsak, ularning ustunligi aqliy jihatdan yetukligi, ruhiyati metin, raqiblariga qaraganda vaziyatni tezroq va aniq baholay olishlaridadir. Bu sportchilar xatolardan keyin harakat qilish, qiyinchiliklarga nisbatan ishonch va xotirjamlikni saqlash va har bir vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun nima zarurligiga e'tibor berish qobiliyatiga ega.

Sportchilarni ish samaradorligini oshirishning eng yaxshi amaliyoti bu aqliy tayyorgarlikdir. Aqliy mashg'ulot – bu sport psixologiyasining segmenti bo'lib, u sportchilarga o'zlarining eng yuqori potentsialiga erishishlariga xalaqit beradigan ruhiy to'siqlarni engib o'tishga yordam berishga qaratilgan. Ko'pgina sportchilar va murabbiylar aqliy mashg'ulotlarni olib borishni istashmaydi, chunki bu ularga qanday yordam berishini tushunmaydilar. Sportchilar o'z sportlaridan maksimal darajada foydalanishlari uchun, jarayonni aqliy anglab yetish va tushunishi juda muhimdir. Sportchilar aqliy mashg'ulotni va uning afzalliklarini tushunganlarida ko'proq qabul qilishadi. Biroq, sportchilar uchun aqliy mashg'ulotlarga kirishishning eng yaxshi usuli, aslida uning kuchini bevosita his qilishlaridir. Aqliy mashg'ulotlar aslida bu sportchining o'z sportiga nisbatan sog'lomroq falsafani qabul qilish, fikrlash chegaralarining kengaytirish va ularga eng yaxshi natijaga erishishga yordam berish uchun o'z munosabati va aqliy ko'nikmalarini yaxshilashdir. Mashg'ulotlarni olib borishda aqliy ko'nikmalarni xuddi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish singari takrorlash, mashq qilish va o'yin vaqtida qo'llash lozim. Jismoniy tayyorgarlikka qo'shimcha sifatida aqliy tayyorgarlik ko'proq samarali mashg'ulotlar va musobaqalar paytida kuchliroq ishlash uchun zamin yaratadi. Har bir sportchi o'zini raqobat sharoitida o'z mashg'ulot natijalarini olishi mumkin bo'lgan holatga keltirishi uchun aqliy tayyorgarlikka muhtoj. Murabbiy mashg'ulotlarni olib borishda haqiqiy va aqliy mashg'ulotlarni birgalikda olib borsa, bu ishlashning va natijaning sezilarli darajada tezlashtirishi ilmiy jihatdan ham o'z isbotini topgan. Aqliy mashg'ulotning yana bir asosiy vazifasi shikastlanish xavfini kamaytirishdir. Har bir mashqni bajarishda diqqatning barqarorligi sportda jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi. Yuqori konsentratsiyali mashg'ulotlarda diqqat harakatlarni nazorat qilish imkonini beradi, agar aksi bo'ladigan bo'lsa, diqqatning etishmasligi baxtsiz hodisalarga olib keladi, bu hatto kundalik hayotda ham kuzatiladi. Aynan

masnagi uoat asida bu sportning o'z sportiga nisbatan sog'lomroq raisarini qabul qilsn, fikrasi chegaralarining kengaytirish va ularga eng yaxshi natijaga erishishga yordam berish uchun o'z munosabati va aqliy ko'nikmalarini yaxshilashdir. Mashg'ulotlarni olib borishda aqliy ko'nikmalarni xuddi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish singari takrorlash, mashq qilish va o'yin vaqtida qo'llash lozim. Jismoniy tayyorgarlikka qo'shimcha sifatida aqliy tayyorgarlik ko'proq samarali mashg'ulotlar va musobaqalar paytida kuchliroq ishlash uchun zamin yaratadi. Har bir sportchi o'zini raqobat sharoitida o'z mashg'ulot natijalarini olishi mumkin bo'lgan holatga keltirishi uchun aqliy tayyorgarlikka muhtoj. Murabbiy mashg'ulotlarni olib borishda haqiqiy va aqliy mashg'ulotlarni birgalikda olib borsa, bu ishlashning va natijaning sezilarli darajada tezlashtirishi ilmiy jihatdan ham o'z isbotini topgan. Aqliy mashg'ulotning yana bir asosiy vazifasi shikastlanish xavfini kamaytirishdir. Har bir mashqni bajarishda diqqatning barqarorligi sportda jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi. Yuqori konsentratsiyali mashg'ulotlarda diqqat harakatlarni nazorat qilish imkonini beradi, agar aksi bo'ladigan bo'lsa, diqqatning etishmasligi baxtsiz hodisalarga olib keladi, bu hatto kundalik hayotda ham kuzatiladi. Aynan

603

musobaqa paytida kuzatiladigan qo'rquv va stressli vaziyatlar malakali sportchilarning ham dushmani bo'lib kelgan. Aynan shu vaziyatni baholash va shu vaziyatdan chiqib ketish uchun aqliy mashg'ulotlarning samarasi kattadir. Muntazam ravishda yuqori ruhiy bosimga duchor bo'lgan ko'plab sportchilar aqliy tayyorgarlik bilan bu vaziyatdan chiqib keta oladilar. Aqliy tarbiyaning afzalliklari hayotning boshqa sohalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, u maktabda yoki kasbiy hayotda e'tibor va qat'iyatni o'rgatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091
- 2 N.R.Sabirova. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH ISSN 2690-9626 (online), Published by "Global Research Network LLC" under Volume: 3 Issue: 1 in January-2022 <https://grnjournals.us/index.php/AJSHR>
3. SN Rasulovna - E-Conference Globe, 2021 [TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES](#)
4. SN Rasulovna . [STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES](#) Web of Scientist: International Scientific Research 2021/5/6
5. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091.
6. FF Savrievich, TM Shodieva TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266
7. Xamroyev B. X, Safarov D. Z. BELBOG 'LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO 'LLARI. «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 //Volume: 1, ISSUE: 6
8. Мухитдинова Н. М., Джуроева М. З. Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы //Вестник интегративной психологии. – 2018. – С. 49-50.
9. Junayduloevich A. M., Istamovich A. K. BASIC LAWS AND DESCRIPTIONS OF WAYS TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS IN BOXING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 15-26.
10. Junayduloevich A. M., Istamovich A. K. ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 1-14.
11. Rasulovna S. N., Yunusovna G. M. METHODS AND CONDITIONS FOR EFFECTIVE MASTERING PRINCIPLES OF GYMNASTICS //E-Conference Globe. – 2021. – C. 326-332.

МУНДАРИЖА

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ РЕКТОРИ О.Х.ХАМИДОВНИНГ АНЖУМАН ИШТИРОКЧИЛАРИ ВА МЕҲМОНЛАРИГА ТАБРИК СЎЗИ	3
Жумаев Рустам Ганиевич. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ.....	4
Зарипов Гулмурот Тоҳирович. ЁШ АВЛОДНИНГ БАРКАМОЛ ВА СОҒЛОМ БЎЛИБ ТАРБИЯЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ГИГИЕНАСИНИНГ ЎРНИ	6

1-SHO'BA: TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MUAMMO VA ECHIMLARI.....	11
С.И.Иноят, Г.С.Ражабова. АБУ АЛИ ИБН СИНО АСАРЛАРИДА ТАЪЛИМ ВА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ МАСАЛАЛАРИ.....	11
Ибраимов Холбой Ибрагимович. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК УЙҒУНЛИГИ МАСАЛАЛАРИ	14
Махмудов Мэлс Хасанович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ.....	17
Орипова Мохина Нишод кизи. Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ	19
Abdullayev Avazbek Alisherjon o'g'li. MAKTABDA O'QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI.....	24
Q.T.Arabbayev. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI.....	26
Sobirov Abdulaziz Abdurazikovich. BOLANI MAKTABGA TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI.....	28
Rahmanov Akmal Azimovich. Tursunova Dilshoda Tohirjon qizi. GIMNASTIKACHI QIZLARINING KORDINATSION QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR.....	31
Ishankulov Baxtiyor Muratovich. MAKTAB O'QUVCHILARI O'RTASIDA "ALPOMISH" VA "BARCHINOY" MAXSUS TEST SINOVLARINING IJTIMOY VA TARBIYAVIY XUSUSIYATLARI.....	32
Pirimova Nargiza Adilovna. BADIY GIMNASTIKANING TA'LIM VA TARBIYA JARAYONIDAGI O'RNI.....	33
Raxmonov Rauf Rasulovich, Rahmatova Mehrinigor Karimovna. UMUM TA'LIM MAKTABLARDA YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI.	36
Қаҳҳоров Сиддиқ Қаҳҳорович, Ҳайитов Умиджон Ҳамидович, Сайфуллаев Азизбек Амрулло ўғли УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ.....	38
Hojiyev Sherah Suvonovich. TA'LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI.....	40
Sharipova Dilyara Djumaniyozovna, Mamanova Aziza Abduxoliq qizi. 13-14 YOSH SPORTCHILARNI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA JALB QILISH.	42
B.A.Sultonov . SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI VA XUSUSIYATLARI.....	43
Абдукаримов Нурмахан Амирханович, Абдуганиев Бунёдбек Неъмат ўғли. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.	45
Ergashov Mansur Yarashovich. "BIOKIMYO VA SPORT BIOKIMYOSI" FANINI O'QITISH JARAYONIGA TIZIMLI YONDASHUV.....	47
Шакиржанов Темур Азъамжонович. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ	49
Шакиржанов Темур Азъамжонович, Шакиржанова Клара Ташкенбаевна. ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ УСТУВОР ОМИЛЛАРИ.....	52
Davronov Nurzod Ismoilovich, Baxtiyorov Aziz Ixtiyor o'g'li, QADRIYATLI YONDASHUV ASOSIDA SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH	54

Sabirova Nasiba Rasulovna, Yusupov Komron Shuhrat o'g'li. MALAKALI SPORTCHILARNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIYANING O'RNI HAMDA AHAMIYATI	602
Азизова Рушен Исмаиловна. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ	604
Кравчук Василий Иванович, Условия эффективного повышения уровня физической подготовленности студентов вуза культуры.....	606
Таушканова Юлия Александровна, АНИМАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ЧАСТЬ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	608
Umarov D.Kh. METHODOLOGY OF FULFILLING STUDENT GYMNASTIC QUALIFICATION REQUIREMENTS	612
С.У.ИБРАХИМОВ, АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА БЎЛАЖАК СПОРТ МУРАББИЙЛАРИНИ ГУРУХ АЪЗОЛАРИ ОРАСИДАГИ ЗИДДИЯТЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ОМИЛЛАРИ	614
Жалолов Жононбек Жамил ўгли, Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.....	615
Новикова Тамара Александровна, Проектные технологии как средство формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры.....	617
Джураева Махаста Зокировна. ШАХСНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	619
Самадов Абдулазиз Ашурович. ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ЎҚИТУВЧИСИНИНГ ИЖОБИЙ ПРОФЕССИОНАЛ ҚИЁФАСИ	621
Uteberganov Amangeldi Kutlimuradovich, SPORT O'QITUVCHISI SHAXSIYATINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI UNING KASBIY AKMEOLOGIYASI MAZMUNINI SHAKLLANTIRISH UCHUN ASOS SIFATIDA	623
Б.Б.Маъмуров, Жалолов Жонибек Жамил ўгли. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСЛАРИНИ КАСБИЙ-ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИ.	624
Б.Б.Маъмуров, Кулмуратов Минайдар Махмудбек ўгли. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСИ КАСБ МАҲОРАТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ.....	625
S.Sh.Muxitdinovich. JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHISINING KASBIY FAOLIYATI USLUBINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	627