



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA
INNOVATSION YONDASHUVLAR HAMDA
ILMIY TADQIQOTLAR: MUAMMOLAR,
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR”
Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to'plami**



**2023 yil 18-noyabr
18 ноября 2023 года**

Chirchiq – 2023

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR
HAMDA ILMIY TADQIQOTLAR: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR”
mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2023.**

Mas’ul muharrir:
p.f.d. (DSc), dotsent M.X.Mirjamolov

Tashkiliy qo‘mita:

M. Arziqulov	Yoshlar siyosati va sport Vazirligida bo‘lim boshlig‘i
F. Turdiyev	Yoshlar siyosati va sport Vazirligida bo‘lim boshlig‘i
M. Mirjamolov	Direktor, rais
L. Xolmurodov	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha direktor o‘rinbosari
X. Atamuratov	O‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari
N. Yusupov	Ilmiy kotib
Yu. Aripov	Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil qilish va prognozlashtirish laboratoriyasi mudiri
R. Burnashev	Sportchilarni funksional va psixodiantika qilish laboratoriyasi mudiri
D. Toshnazarov	Sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalash laboratoriyasi mudiri
G‘. Xo‘jamkeldiyev	Ommaviy sportni tadqiq qilish o‘quv laboratoriyasi mudiri
D. Umarov	O‘zDJTSU, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri
M. Olimov	O‘zDJTSU, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori
I. Soliyev	O‘zDJTSU, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri
Sh. Yoldashev	Ommaviy sportni tadqiq qilish o‘quv laboratoriyasi ilmiy hodimi
D. Egamov	O‘zDJTSU, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plamida O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasidatibbiy-biologik tadqiqotlar, zamonaviy sport mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalar hamda olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlanishidagi muammo va yechimlar kabi masalalarigabag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan.

To‘plamda nashr etilgan maqolalardagi ma’lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas’uldirlar.

Mazkur to‘plam Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

II-SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI TARG'IB QILISH HAMDA RIVOJLANTIRISH

ҲОЗИРГИ КУНДА МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАР ҲАЁТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИНГ АҲАМИЯТИ

*Алимбоева Розия Давуловна
Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ
“Ижтимоий- гуманитар фанлар” кафедраси доцент,
Тошкент*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СЕГОДНЯ

*Алимбоева Розия Давуловна, доцент., кафедры
социально-гуманитарных наук,
Ташкентский государственный университет
узбекского языка и литературы им. Алишера Навои, Ташкент*

Аннотация: Ёшларимизнинг саломатлиги уларни келажакдаги ҳаётини давомидида иш фаолиятида, соғлом турмушда ҳулласки ҳар жабҳаларда зурур воситадир шу фикрларни янада мустаҳкамлашимиз учун ҳозирги кунда мактаб ўқувчилар ҳаётида жисмоний тарбия дарсининг аҳамияти қандай эканини барчамиз билишимиз зурурдир.

Аннотация: здоровье нашей молодежи является необходимым инструментом для их дальнейшей жизни в работе, в здоровой жизни, и во всех аспектах, чтобы еще больше укрепить эти мысли, всем нам необходимо знать важность занятий физкультурой. в жизни современных школьников.

Калит сўзлар: давр, таянч-ҳаракат аппарати, ривожланиш, скелет суякланиши, катта умуртка поғонаси, кучсиз, қайишқок, зўриқишлар, ҳаракат, фаоллиги, етишмаслик қад- қомат, бузилиши, сколиозлар, букрилиқ, тўғри ҳолат, танлаш

Ключевые слова: период, опорно-двигательный аппарат, развитие, скелетное окостенение, крупный позвоночник, слабый, стянутость, напряжения, движение, активность, недостаток роста, деформация, сколиоз, искривление, правильная осанка, селекция

Соғлом авлод –соғлом келажак деган шиор билан фаолиятимизни амалга оширишга бир вақтда келажакимиз бўлган ёшларни тарбиясида “Жисмоний тарбия ва спорт”нинг ўрни жуда муҳимдир. Ёшларимизнинг саломатлиги уларни келажакдаги ҳаётини давомидида иш фаолиятида, соғлом турмушда ҳулласки ҳар жабҳаларда зурур воситадир. Шу фикрларни янада мустаҳкамлашимиз учун ҳозирги кунда мактаб ўқувчилар ҳаётида жисмоний тарбия дарсининг аҳамияти қандай эканини барчамиз билишимиз зурурдир. Келажакимиз бўлган ёш авлоднинг асосий ўсиш ва ривожланиш даври мактаб давларидир.шундай экан мактаб ўқувчилари ҳар доим давлатимиз эътиборидадир. Махаллаларда яратилган спорт шаҳарчалари айни болаларнинг сеvimли жойи ҳисобланади. Мактаб ўқувчисининг ўсиш ва ривожланиш тизимининг ёшга оид хусусиятлари юксак талаблар қўядиган функционал жарёндир. Ўсиш даврида болалар ҳаракат жараёни тезлашади тана озикланади ўсади энергия қуввати ошади шу жараёнда болаларни албатта жисмоний тарбия жал қилиш жуда муҳимдир. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг юраги жисмоний ҳаракатларга тез мослаша олса ва дам олишда дастлабки даражасига тез қайтсада, унинг фаолияти аксарият беқарор бўлади. Шунинг учун юрак ритмининг ҳар хил бузилишлари ва артериал босимнинг бирданига ўзгаришлари вужудга келиши мумкин. Организм нечоғлиқ навқирон бўлса, жисмоний ҳаракатларда шунчалик унчалик жадал бўлмаган ҳаракатларда ҳам болаларда юрак қисқаришлари сони катталардагига қараганда кўпаяди. 8-11 ёшдаги болаларда жадал мушак фаолияти даврида у дақиқасига 200-220 мартага етади, бунда максимал кислород истеъмоли катталарга нисбатан

2,5 баробар камроқ бўлади. Уларда кислород пульсининг бирмунча пастлиги, яъни, юрак ҳар бир қисқариши эффектнинг пастлиги ана шундадир. Бу ёшдаги болаларда жисмоний ҳаракатларда артериал босим катталардагига қараганда бирмунча кам кўтарилади, бу юрак мушагининг суст ривожланганлиги, юрак ҳажмининг кичиклиги ва юрак ўлчамларига нисбатан томирлари бўшлиғининг бирмунча кенглиги билан изоҳланади. Бу борада қатор изланувчилар томонидан олиб борилган тадқиқотлар, бир маромли жадалликдаги югуриш билан мунтазам машқ қилиб бориш ҳатто 7-8 ёшдаги болалар учун ҳам ҳажмига кўра жуда катта юкламаларни қон айланиш ва нафас тизимларининг бир маромдаги ҳаракатлари орқали бажара олиш ва тезда тиклаб олишлари хусусида гувоҳлик бермоқда. 6-7 ёшда бош миянинг асосий функциялари ҳали шаклланиш босқичида бўлади. Бу ёшдаги болаларда руҳий жараёнларнинг ўзига хослиги шу билан боғлиқ. Марказий асаб тизимида қўзғалиш ҳали тормозланишдан устунлик қилади, шунинг учун болаларга ўта юксак даражадаги фаоллик, жонсараклик хос бўлади. Агар бола узоқ вақтгача ҳаракатсизлик шароитларида бўлса, унда мушак таранглиги орта боради, диққат заифлашади, тез чарчайдиган бўлиб қолади. Болалар дарсларда ёки уй вазифаларини бажаришда бошқа нарсаларга кўп чалғийди, типирчилайверади ва нотинч бўлади. Шу сабабли, улар дарслар орасидаги танаффусларда югурадилар, тўполон қиладилар. 2-3 та дарсдан кейин 45 дақиқадан 1 соатгача мобайнида очик ҳавода ҳаракатли ўйинлар ва спорт машғулотларини ўтказиш тавсия этилади. Дарслар бошланиши олдидан эрталабки гимнастика ўтказилиши зарур. Бу ёшда мактаб ёшигача бўлган болаларга қараганда организмнинг ташқи муҳит таъсирларига чидамлилигининг бир мунча юқорилиги эътироф қилинади. Болалар бўш вақтларида спорт билан шуғулланишлари, китоб ўқиш-лари мумкин. Бироқ бола аксарият ҳолларда телевизорни танлайди. Бутун кун мобайнида телекўрсатувларни томоша қилишнинг энг кўп вақти кичик мактаб ўқувчилари учун 1 соат, 10-14 ёшдаги ўқувчилар учун 1,5 соат, бундан каттароқ болалар учун 2 соатлигини ҳар бир ота-она билиши лозим. Соғлом ҳаёт тарзининг энг муҳим жиҳати организмнинг ҳаракатга бўлган эҳтиёжини қондириш ҳисобланади. Бола ёки ўсмир унинг ёшига мос келадиган ҳаракат фаоллиги бўлган шароитдагина нормал ривожланади.

Тана оғирлигининг кўпайиши сабабли нормал жисмоний ривожланишнинг бузилиши гипокинезия (камҳаракатлилиқ) оқибати бўлиши мумкин. Жисмоний ҳаракатларда бола тез толиқиб қолади, моддалар алмашинуви ва юрак фаолиятининг бошқарилиши издан чиқади, касалликларга чидамлилиги пасаяди. Турли хил жисмоний машқларга (жисмоний тарбия дарслари, бадантарбия, спорт машғулотлари, уйда жисмоний меҳнат) қиз болалар ҳафта-сига 5-12 соат, ўғил болалар кам деганда 2-3 соат ажратишлари керак.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, жисмоний тарбия билан шуғулланиш организмни мустаҳкамлайди, ҳимоя-мослашув жараёнларининг биологик механизмларини оширади. “Ҳар доим жисмоний тарбия билан шуғулланишда шунга эриша оламизми?” – деган савол туғилади. Қачонки жисмоний машқ бажараётган шахс учун жисмоний юклама даражаси оптимал бўлгандагина ижобий таъсирга олиб келади. Агар жисмоний юклама даражаси паст бўлса, у ҳолда ҳеч қандай таъсирга олиб келмайди; агар катта бўлса у ҳолда ҳар хил касалликларга ва ҳатто юракнинг тез ва кўп ишлаб юбориши ҳисобига “тўсатдан ўлимга” олиб келади. Жисмоний юклама катта бўлганида ёки ҳаддан ташқари кўп шуғулланганда юрак, буйрак, қон, жигар ва ҳатто суякларда ҳар хил ўзгаришлар келиб чиқиши мумкин.

Жисмоний машқлар 3 та асосий йўналишларда қўлланилади:

1. Спорт йўналиши – спорт билан шуғулланишнинг асосий мақсади ўз устида ишлаб спортда эришган натижаларини яхшилаб боришдир, яъни бунда саломатлик ҳолати доимо яхшиланиб боради. Спорт билан фақат соғлом кишилар шуғулланади, шунинг учун спорт билан шуғулланиш ўз олдида даволаш вазифасини қўймайди, яъни спорт билан даволаш ишлари олиб борилмайди. Врачнинг вазифаси маълум спорт тури учун зарур бўлган шуғулланиш юкласини индивидуаллаштириш, спортчининг саломатлигига юкламанинг салбий таъсирида уни машғулотлардан четлаштиришдир.
2. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия йўналиши – унинг вазифаси умумий соғломлаштириш, организмнинг қаршилигини ошириш, касалликларнинг олдини олишдан

иборат. Бу йўналиш ўз олдига спорт натижаларига эришишни мақсад қилиб қўймайди. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан соғлом кишилар, шунингдек сурункали касаллиги бор беморлар ҳам (касалликнинг ремиссия даврида) шуғулланишлари мумкин. Бунда жисмоний юклама миқдори врач ва жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан аниқланади ва кузатиб борилади. Машғулот давомида машқларнинг организмга таъсир этишига қараб ёки организм ҳолатининг ўзгаришига қараб врач ва педагог юклама миқдорини ошириши ёки камайтириши, ҳамда маълум вақтга машғулотлардан четлатиши мумкин.

3. Шифобахш жисмоний тарбия йўналиши – унинг мақсади ва вазифалари – ҳар хил жисмоний машқларни қўллаш ёрдамида беморларни даволаш, касаллик ва жароҳатлардан сўнг орган ва системаларнинг бузилган функцияларини тиклашдан иборатдир. Даволаш мақсадида жисмоний машқларни қўллаш фақат мутхассис врач томонидан тавсия этилади.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, жисмоний фаоллик иммунитет системасига таъсир кўрсатади. Агар жисмоний машқлар рационал қўлланилса, иммунитетнинг носпецифик факторлари ошади, лекин нораціонал қўлланилса, яъни катта ва жуда катта жисмоний юкламалар организмнинг иммунобиологик реактивлигини пасайтиради. Кучли жисмоний юклама тери ва шиллик пардаларнинг химоя омилларига таъсир кўрсатади. Спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларда сурункали инфекцияларнинг бўлмаслиги муҳим аҳамиятга эга (яъни, кариес тишлар, сурункали тонзилит, сурункали гастрит, сурункали холецистит ва б.). Чунки улар шуғулланиш вақтида ҳар хил, баъзида оғир асоратларнинг ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Врач назортида саломатлик ҳолатини аниқлаш ўзига хос хусусиятга эгадир. Спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиш вақтида врач биринчидан уларнинг жисмоний ривожланганлигини, саломатлик ҳолатини ва ички аъзоларнинг функционал ҳолатини аниқлаши ўта муҳим. Бу қилинган ишлар ҳар бир тиббий кўрикда албатта такрорланади ва ҳал этилади, чунки шу олинган натижаларга асосланиб, спорт билан шуғуллан-моқчи бўлганларга спорт турлари тавсия этилади. Бундан ташқари, педагогик саралаш усули ҳам қўлланилади. Тренер ёки педагог махсус педагогик синамалар ёрдамида жисмоний ривожланган ва қобилиятли шуғулланувчиларни аниқ-лайди, чунки улар спорт мусобақаларида юқори натижалар кўрсатиши мумкин. Лекин, уларнинг саломатлик ҳолатлари тиббий талабларга жавоб бериши шарт. Агар уларнинг саломатлик ҳолати спорт билан шуғулланишга имкон бермаса, бунда уларга спорт билан шуғулланишга ва машқлар бажаришга рухсат этилмайди. Аммо, уларга жисмоний тарбия билан шуғулланишга ва жисмоний машқлар бажаришга рухсат этилади. Жисмоний тарбия билан ҳар бир шахс шуғулланиши мумкин, лекин бунда ҳар бир шуғулланувчи учун машқлар ҳаж-ми алоҳида белгиланади, бундан мақсад машқлардан рационал фойдаланиб, ижобий таъсир олишдир.

Мактаб ёшидаги болаларнинг бўйи 9-11 йил ўқиш мобайнида ўғил болаларда ўрта ҳисобда 55 см га ва қиз болаларда 40 см га ўсади. Бўй ўсишининг йил сайин ошиши боланинг ёши улғайган сари камайиб боришга мойил. Ўсиш суръатларининг аста-секин секинлашиб бориши замирида маълум вақтга келганда унинг тезлашуви содир бўлади. У жадал жинсий етилиш олдидан рўй беради ва «пубертат сакраш» деб аталади. Бу давр қиз болаларда 11-13 ёшга, ўғил болаларда эса 13-15 ёшга тўғри келади. Бир йил ичида гавда узунлиги 10 см га етиши мумкин. 18 ёшга тўлганда у амалда тугалланади. Қиз болалар тўққиз йил ичида ўғил болаларга қараганда секинроқ ўсадилар, бироқ 10-11 ёшда улар ўғил болаларни «қувиб ўта бошлайдилар» ва ўғил болалар улардан узил-кесил ўзиб кетганларидан кейин бу тенденция (мойиллик) 14-15 ёшгача сақланиб қолади. Бўй ўсиши билан бир вақтда гавда (тана) шакли ва унинг нисбатлари ҳам ўзгаради. 9-10 ёшгача гавданинг юқори ярми узунлиги пастки ярмидан бирмунча устунлик қилади, 10-11 ёшдан эса оёқларнинг фаол ўсиши кузатилиб, бу охир-оқибатда тескари мутаносибликка олиб келади. Мазкур даврда тана вазнининг ошиши қуйидаги қонуниятлар билан изоҳланади: 10 ёшгача гавда оғирлиги ҳар йили ўртача 2 кг га ошиб боради ва у қуйидаги формула орқали ҳисобланади:

11-12 ёшгача бўлган қиз болаларда кўкрак қафаси айланаси 1,2-2 см га, ўпканинг ҳаётий сифими эса ҳудди шу ёшдаги ўғил болаларга қараганда 100-200 см га кам бўлади. Шунинг учун қиз болаларда цикли ва куч сарфланадиган машқларда юкламалар бирмунча камроқ бўлиши

керак. Бу даврда таянч-ҳаракат апаратининг давом қилаётган ривожланиши – скелетнинг суякланиши катта аҳамиятга эга. Скелет суяклари, айниқса умуртқа поғонаси ҳали кучсиз ва қайишқоқ бўлади. Шунинг оқибатида ортикча зўриқишлар, шунингдек, ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги қад-қоматнинг бузилишларига, сколиозлар, букриликка олиб келади. Шунга кўра парта, стол олдида ўтирганда тўғри ҳолатни танлаш, китобларни портфелда эмас, балки сафархалта ва рюгзакларда кўтариш, соф ҳаводаги фаол ўйинларга кўпроқ аҳамият бериш зарур. 7 ёшга келиб, панжаларнинг шаклланиши, қўл бўғимлари ва бойлам апаратининг мустаҳкамланиши амалда тугалланади. Ҳаракатларнинг мувофиқлашуви бирмунча яхшиланади. Мушакларнинг таранглилиги ва кучи ошади. Тана оғирлигининг кўпайиши сабабли нормал жисмоний ривожланишнинг бузилиши гипокинезия (камҳаракатлилик) оқибати бўлиши мумкин. Жисмоний ҳаракатларда бола тез толиқиб қолади, моддалар алмашинуви ва юрак фаолиятининг бошқарилиши издан чиқади, касалликларга чидамлилиги пасаяди.

Турли хил жисмоний машқларга (жисмоний тарбия дарслари, бадантарбия, спорт машғулотлари, уйда жисмоний меҳнат) қиз болалар ҳафта-сига 5-12 соат, ўғил болалар кам деганда 2-3 соат ажратишлари керак.

Мактаб ўқувчилар ҳар куни камида 2-3 соатни соф ҳавода ўтказишлари керак. Кучли диққат билан ўтган ўқиш кунидан сўнг мактаб ўқувчиси тўлақонли ухлаши зарур. Уйқунинг давомлилиги ёшга боғлиқ ва 6-10 ёшдаги мактаб ўқувчилари учун суткасига камида 10 соат, 11-14 ёшда камида 9 соат, бундан каттароқ болалар учун камида 8 соат бўлиши керак. Ухлашдан олдин 30-40 дақиқа мобайнида соф ҳавода сайр қилиш жуда фойдали ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” учебное пособие, Т. 2005 й.
2. Саламов Р. “Спорт машғулотининг назарий асослари”, ўқув қўлланма, Т. 2005 й
4. Sharipova D.D. Formirovanie zdorovogo obraza jizni. Uchebnoe posobie. Т.: 2005.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ БОЛАЛАР СОҒЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ

*Алимбоева Розия Давуловна
Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ
“Ижтимоий-гуманитар фанлар” кафедраси доцент,
Тошкент*

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ВАЖНОСТЬ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

*Алимбоева Розия Давуловна, доцент., кафедры
социально-гуманитарных наук, Ташкентский
государственный университет узбекского
языка и литературы им. Алишера Навои, Ташкент*

Аннотация: давлатимиз тараққиёт йўлидан бормоқда авлодларимиз давомчилари ёшларнинг саломатлиги ва уларнинг соҳаларидаги таълим–тарбия билан бир қаторда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш энг муҳим тараққиёт воситалардан бири, саломатлиқнинг мустаҳкамлиги натижаларга эришишнинг ажралмас қисми эканлиги ҳақида маълумотлар берилган.

Аннотация: наша страна находится на пути развития, здоровье потомков наших поколений наряду с образованием и профессиональной подготовкой в своих областях, физическое

Яковлева Е. В., Скнарина Е. Ю., Курах Ю. А., Райф Л. С. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	75
II-SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI TARG'IB QILISH HAMDA RIVOJLANTIRISH	
Алимбоева Р. ҲОЗИРГИ КУНДА МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАР ҲАЁТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИНГ АҲАМИЯТИ	79
Алимбоева Р. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ БОЛАЛАР СОҒЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ	82
Aripov Y. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARGA TABAQALI YONDASHGAN HOLDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'RGATISHDA UZLUKSIZLIKNI TA'MINLASH YO'LLARI	86
Aripov Y, Orinov N. MAKTAB O'QUVCHILARINING KUN TARTIBIDA OLIB BORILADIGAN SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING TASHKILIY VA USLUBIY SHAKLLARI	88
Beknazarov P. O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH VA BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTRISH	92
Bobomurodov A. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR CHAQQONLIK SIFATI RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI (5-YOSH MISOLIDA)	96
Bobomurodov A. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA CHAQQONLIK SIFATINING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI	100
Djumanov A. OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARINI TIZIMLI TASHKIL ETISH	105
Ковригин В. ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ К МАССОВОМУ СПОРТУ	107
Madaminov B. YANGILANAYOTGAN O'ZBEKISTONDA SPORT VA JISMONIY MADANIYATNING O'RNI BORASIDA AYRIM FIKRLAR	111
Mamadova F. BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI TAKOMILLASHTIRISHNING MAZMUNI	113
Mamadova F. BO'LAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY RAQOBATBARDOSHLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	116
Qalandarova Sh. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BELBOG'LI KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARINING TEXNIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH XUSUSIYATLARI	118
Qalandarova Sh. BELBOG'LI KURASHCHILARNI SAMARALI TAYYORLASH	120
Smurygina L, Radjabov J. MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY FAZILATLARINI TARBIYALASH METODIKASINING XUSUSIYATLARI	123
Шипилова К, Поздеева А, Евсеева О. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	128
Сидельников А, Сидельникова А. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДАЛЬНИХ, СРЕДНИХ, БЛИЖНИХ БРОСКОВ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12–13-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	131
То'xtasinov B. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA TA'LIMNI TASHKIL ETISH USULLARI	135
Юлдашева О. ШАХС ТАРБИЯСИДА ОЛИМПИЗМ ҲОЯЛАРИНИНГ ЎРНИ	137
III-SHO'BA. MALAKALI SPORTCHILARNI MUSOBAQA JARAYONIGA TAYYORLASHDA ILMIY TADQIQOTLARNING O'RNI	
Abdurazaqov X, Axmedov J. SAMBO SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNING QIYOSIY TAHLILI	141