

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI



**“ZAMONAVIY SHAROITDA JISMONIY TARBIYA VA
SPORTNING INSON SALOMATLIGINI SAQLASHDAGI
O‘RNI” MAVZUSIDA RESPUBLIKA MIQYOSIDAGI ILMIY-
AMALIY ANJUMAN**

KBK: 75.1+74ya43
UO‘K: 796.011.3:37.013(08)
Z 30

“Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini saqlashdagi o‘rni” mavzusida Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman: to‘plam / Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, 2024.-546 b.

Ilmiy amaliy anjuman materiallari Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti ilmiy-uslubiy kenashining 2024 yil 16-apreldagi № 51-A- sonli bayonnomasi bilan nashrga tavsiya etilgan

Mazkur to‘plamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi respublikamizdagi taniqli olim va mutaxassislar, o‘rta umumta’lim va sport maktablarining o‘qituvchilari, tadqiqotchilar, magistrlar hamda iqtidorli talabalarning sport-sog‘lomlashtirish jarayoniga innovatsion yondoshuvi, sohada malakali kadrlar muammosi, jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitish metodikasi, jismoniy tarbiya, sport, sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirishning istiqbolli yo‘nalishlari, uning takomilini belgilovchi faktorlar, ta’lim-tarbiyaviy jarayonda pedagogik-innovatsion va axborot-kommunikatsion texnologiyalarni qo‘llashning dolzarb masalalari va ularning yechimiga doir taklif-mulohazalar o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plam materiallaridan ta’lim muassasalarining professor-o‘qituvchilari, katta ilmiy xodim-izlanuvchilar, mustaqil tadqiqotchilar, talabalar va sohaga qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

Mas’ul muharrir:

D.S.Nosirova – Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Tahrir hay’ati a’zolari:

S.Jurayev, S.G`aniyev, K.Hukimayev, O.Ziyoyev, I.Erdonov, Sh.Ergashev,
I.Islomov, R.ILmatova, O.Bo‘riyev, B, Boykeldiyev, A.Namazov

Taqrizchilar:

I.Hasanov – TerDU professori

A.M.Mirzayev –IIA “Jangovor va jismoniy tayyorgarlik” kafedrasi, dotsenti (PhD)

To‘plamga kiritilgan maqolalarning mazmuni, ilmiy salohiyati va dalillarning haqqoniyligi uchun mualliflar mas’uldirlar.

ISBN: 978-9910-675-31-7

© Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
©“Termiz publishing center” 2024

Denov-2024

"gimnastika" va tananing "musiqa" orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik; ya'ni tananing rivojlanishi va ruhni uyg'un tanada va shu tarzda go'zal tanani, aqliy rivojlanishni va ma'naviylikni ta'minlaydi³ va axloqiy gigiena. Bular go'zal va yaxshi degan ma'noni anglatuvchi Kalokagathia so'zi bilan ifodalangan. "Kalos" va "Agathos" so'zlari asosida Shunday qilib, jismoniy foydalanish Qadimgi Yunonistonda birinchi marta muhokama qilinganidek, mashg'ulotlar va sport eng mos vosita sifatida kimga "Kalokagathia" idealiga erishish uchun uchta shart kerak edi: zodagonlik, to'g'ri xulq-atvor va ehtiyotkorlik bilan o'qitish Jismoniy go'zallik (kalos) faqat tashqi ko'rinishni nazarda tutmagan; bu ruhiy salomatlik ham nazarda tutilgan. Bunday fazilatlarga ega bo'lgan odamlar ideal insonlar hisoblangan.

Foydalinilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Komilov N., Tasavvuf (1-kitob), T., 1999;
2. Juzjoniy A. Sh., Tasavvuf va inson, T., 2001;
3. Abdumalikov R., Eshnazarov J.E., Ajdodlar jismoniy madaniyat tarixini o'rganish masalalari. o'quv qo'llanma, - T., Matbuot, 1993.
4. Akramov A.K., O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma, /T O'zDJTI nashr, 1997.

Жисмоний машқлар ва уларни инсон ҳаётида тутган ўрни

*Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ “Ижтимоий- гуманитар фанлар”
кафедраси доцент, Ўзбекистон, Тошкент Алимбоева Розия Давуловна
Алимбоева Розия Давуловна, доцент. кафедрa социально-гуманитарных наук,
Ташкентский государственный университет узбекского языка и
литературы им. Алишера Навои, Узбекистан, Ташкент*

Аннотация: инсон ҳаётида жисмоний машқларнинг тутган ўрни ва ташқи томондан бўладиган турли ҳолатларга яъни иссиқ ва совуқ жараёнлар, турли носоғлом вазиятлардан сақланишлар, инсоннинг ривожланиши ва турли рухий кечималарини ўз ўрнида сақлашдаги аҳамияти ва бошқалар ҳақида аниқ маълумотларни билишимиз мумкин бўлади.

Аннотация: мы сможем узнать конкретную информацию о роли физических упражнений в жизни человека и различных внешних условиях, т. е. горячих и холодных процессах, избегании различных нездоровых ситуаций, развитии человека и важности сохранения различных психических переживаний и т. д.

Калит сўзлар: машқ кетма-кетлиги, инсон ҳаёти, спортчи, танлаш, тайёрлаш, маҳоратини ошириш, кадр, соҳа замонавий, технология, очик хаво, куёш нури, таъсир, тонг шароит, витамин, тўйиниш.

Akramov A.K., O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma, /T O'zDJTI nashr, 1997.

Ключевые слова: последовательность упражнений, жизнь человека, спортсмен, отбор, подготовка, повышение квалификации, кадры, современная промышленность, технологии, открытый воздух, солнечный свет, экспозиция, утренние условия, витамин, насыщение.

2024 йилда Жисмоний тарбия ва спорт тизимида катта аҳамиятга эга натижалар бўлиб ўтди. Бунда ватанимиз ёшларини қўллаб-қувватлаш уларнинг бўш вақтларидан самарали фойдаланиш, иш фаолиятини янада кўтариш жойларда ва ўқув юртларида кетма-кет соғломлаштириш тадбирлари спорт мусобақалари шунингдек маҳаллаларда ҳам жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш тарғибот ишлари ҳам олиб борилди ва амалга оширилди. Бунда катта авлод вақллари ҳам ўзларининг чиқишлари билан ёшларга ўрнак бўлдилар. Асосан “Эрталабки бадантарбия” машғулотларини ташкил этилиши спорт соҳасида хизмат қиляпган мутахассисларимизнинг самийми меҳнат самарасини ҳам кўрсатиб берди. Айниқса “5-ташаббус олимпиадаси” ва “Талабалар Лигаси”, “Хоким кубоги” ва бошқа нуфузли мусобақаларимиз ўтказилди. Бу ишларни барчаси ватанимиз ёшларини комилликка ва саломатлигини мустаҳкамлашга ҳамда ўтказиляпган мусобақаларга саралаб олишда ҳам катта ёрдам белгиси ҳамдир. Жорий йилдаги Халқаро ёзги олимпиада ўйинларидаги ватанимиз спортчиларининг натижалари барчамизни ҳаяжонга келтирди ва барчамизга ғурур бағшлади. Ушбу натижаларнинг ортида албатта машаққатли жисмоний шуғулланиш меҳнатларининг белгисидир. Жисмоний машқларнинг асоси нима ва бу инсон ҳаётида қандай аҳамиятга эга деган фикрларга тўғтали ўтмиз. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб у тарихан гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди. Жисмоний машқ деб жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика ўйинлар спорт туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усулияти тўпланди ва тўлдирилди. Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан қатор дарсликларда олимларимиз А.Д. Новиков Б.А. Ашмарин ва бошқалар. Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида обектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида ов қилиши субобектив сабаб сифатида онгнинг шаклланиши деб қаралди. Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини қўлга киритиш учун овини ҳолдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларининг ўзлари овига ема бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар. Ибтидоий қуроллар тош қиррали тош бойланган найза хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана

бошлашган ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишонга отиш уни зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган тарбия жараёнининг элементлари шакллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шаклланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг енгил атлетика гимнастика спорт ўйинлари якка курашлари туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки меҳнат жисмоний куч чидамлилик тезкорлик чаққонликдек инсоннинг жисмоний ҳаракат сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлигининг ривожланганлигини талаб этади. Тарбия амалиётида асосан инсон меҳнат фаолиятида қўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар байрамлардаги ўйинлар рақслар, ҳарбий фаолиятдаги саноатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади. Жисмоний машқлар табиатини табиий қонунлар И.М.Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунёқарашларида очиб берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмининг очиб, ҳаракатлар бош миёна пўстлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи иккинчи сигнал системаси шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади. Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли Барча ҳодиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик биологик психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради уларнинг таъсиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами масалан узунликка сакрашда танага тезлик бериш депсиниш ҳавода учиш ерга тушиш звенолари ҳамда машқни бажаришда ҳал қилинадиган вазифалар шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар ҳақидаги назарий билим ва Амалий ҳаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структурасини мувофиқлигида кўринади. Машқнинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ва ҳ.к. биомеханик биохимик боғланишлари энергия сарфланиши юрак-томир нафас олиш нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнлар уларнинг ўзаро боғлиқлигининг ўз ичига олади. Биологик механик психологик ва бошқа Тананинг ҳолатлари ичида машқни

бажаришни бошлашдан олдинги ҳолат «дастлабки ҳолати» деб аталадиган қисми машқ техникасини ўзлаштириш ёки бажаришда муҳим аҳамият касб этади. Олдинига у анатомик физиологик вазифани ҳал этиши эътиборга олинса бошқа томондан шу ҳаракатни бажарилишига ижобий ёрдам беради. Дастлабки ҳолат ҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал ҳолат бўлиб ҳаракат бошлангандан кейин бажариладиган ҳаракатларнинг кетма-кетчилигига қулайлик яратади. Спорт жисмоний машқларнинг бирор турида юқори натижага эришишга қаратилганлиги билан тавсифланади, кишининг маънавий ва жисмоний қучларига юксак талаблар қўяди. Шунинг учун у муаян ёш босқичнинг ривожланиш даражасидагина қўллаш мумкин. Бу эса жисмоний тайёргарлик соғлигига мувофиқ шароитини талаб қилади. Спорт жисмоний камол топишга ҳизмат қилади ва маънавий-иродавий фазилатларни тарбиялашга ёрдам беради. Шунинг учун спорт билан шуғулланиш айниқса, киши организмнинг ҳамда инсон шахсининг шаклланиш даврида фойдалидир. Жисмоний маҳорати шакллантириш ва жисмоний тарбиянинг хилма-хил вазифаларини ҳал этиш маъсадида ўқувчилар билан ишлашда турли гимнастика машқлари (сарфланиш умумривожлантирувчи машқлар). Бунинг натижасида жисмоний машқлар ва кейинги ёш босқичларида хилма-хил спорт турлари билан шуғулланиш учун замин яратилади. Туризм ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлашга ва табиий шароитларда жисмоний фазилатларни ривожланишга имкон беради. Мактабда болалар билан турли ҳаракат усулларида фойдаланган ҳолда (пиёда юриш велосипедда юриш ва бошқалар) шаҳар ташқарисига сайрлар уюштирилади. Сайр чоғида йўл-йўлакай турли машқларни бажариш мумкин (масалан, тўнкалардан сакраш, арқончалардан сакраб ўтиш, арғамчидан сакраш, копток билан бажариладиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар), жисмоний машқларни очиқ ҳавода бажариш соғломлаштириш ишнинг самарадорлигини оширади.

Спринтер учун паст старт дарвозабон учун тўпни кутиш ҳолати ва ҳ.к.лар. Бу ҳолатларни академик Ухтомский оптимал ҳолат деб атади. Кўринишидан дастлабки ҳолат осойишта бўлса ҳам аслида организм энергиясарфлаш билан катор мускуллар гуруҳи мускул иши бажаришга пухта тайёргарлик кўраётган нафас олиш нерв юрак-томир тизими модда алмашинувидек кенг физиологик жараён авжида бўлади. Дастлабки ҳолатни жисмоний машқ бажаришдагина аҳамияти катта бўлмай машқ давомида танани қандай ҳолда ҳолатда-позада туриши ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Спринтер стайер марафончи чанғида конкида югурувчиларнинг гавдаларини вертикаллигини маълум градусга ошган ҳолда ушлаши машқни самарадорлигига маълум даражада узунликка, баландликка сакровчининг депсинишдан кейинги ҳолати, ижобий ёки салбий таъсир этади. Айрим спорт турларида ва жисмоний машқларда тананинг умумий ҳолати билан унинг айрим қисмлари, бўлақларининг ҳолати биомеханик мақсадга йўналтирилган бўлибгина қолмай конкида фигурали учувчилар гимнастлар акробатлар сувга

сакровчилар ва бадий гимнастикалар ҳаракатларни кузатаётганларда ёки уни бажарувчиларда эстетик ҳис-туйғуни шакллантиради ва уларга завқ беради. Ҳаракатларнинг раволиги кетма-кетлиги эркинлиги қийинчиликсиз бажариш инсон жисмининг қандай ҳолатдалигига боғлиқлиги жисмоний машқлар техникасини эгаллашда ҳаракатни ўргатиш жараёнида хатоларни аниқлаш ва уларни тузатишда муҳим рол ўйнайди. Ҳаракатнинг йўли, траекторияси, жисмоний машқ техникасини ўзлаштиришда уни намойиш қилишда муҳим аҳамиятга эга. Машқни бажаришда тана ҳаракати йўлининг қандай шаклдалиги йўналиши ва ҳаракатнинг амплитудаси қандайлигини аниқлай олсак ажратсакгина гавданинг ёки унинг қисмлари ҳаракатини аниқлаймиз. Инсон организмнинг анатомиясини турлича экани бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақозо қилади. Ҳаракатнинг шаклига қараб уларнинг тўғри чизик ўйлаб бўлиши мумкинлиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатадики индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизик бўйлаб эмас балки оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳини турлича айланма ҳаракатлардан иборат. Уларни организмнинг энергия сарфлаши учун самарали томони катта бўлиб тананинг маълум бўлақлардаги ҳаракатлар орқали катта куч сарфлаш лозим бўлган ҳаракатларни бажара олиш имконининг яратилишидир. Масалан боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маълум қисмига турлича ҳаракатларни бажаради бунда уларнинг ҳаракат фаоллигини ва мускулларининг эластиклигини тезлик ҳаракатларини кўришимиз мумкин. Ҳар бир машқларни такрорий бажарилиши мускулларнинг мустаҳкамлигини ва кучлилигини ошириб боришини ва ҳар бир ҳаракатни аниқ ва раво эгаллашга эришилади албатта. Бу эса ҳар бир спортчи ёки шуғулланувчининг натижаларидан маълум. Жисмоний машқлар онглилик ҳактерини қатор психик жараёнларни йиғиндисиде кўриш мумкин. Масалан: баландликка сакраш. Юқорида айтилганлардан қуйидаги умумий хулосани чиқариш мумкин.

Жисмоний машқлар онгли равишда бажариладиган эркин ҳаракат фаолияти бўлиб, жисмоний тарбиянинг қонуниятликларига мувофиқ ишлатилади. Бошқача айтилганда, жисмоний машқлар-бу махсус танлаб олиниб, таълим-тарбия вазифаларини бажарадиган ҳаракатдир.

Ҳозирги замон жамоат ишлаб чиқаришни ривожлантиришнинг асосий йўналишлари ишлаб чиқаришни автоматлаштириш, мажмуасини механизациялаштириш, электроника ва кибернетикадан фойдаланишдир. Бунда жисмоний кучлар қисқаради (камаяди), узок муддатли диққатга, функцияларнинг ҳаракатчанли ва асбоблар кўрсатгичини тезда камраб олиш талаблари ортиб боради. Нозик сезги органлар бу шароитларда катта аҳамиятга эга. Жисмоний машқлар айрим категорияли одамларда мавжуд бўлган ҳаракат, жисмоний фаолиятнинг камчиликларига қарши курашда ҳам қўлланилади. Бунда улар «компенсациялашган» функцияни бажаради. Ишлаб чиқаришда жамоатда ва бошқа жойларда ҳаракатларни чегаралаш

натijasida jismoniy etishmaslik kelib chikadi. Bu esa kўpgina organ va tizimlarning funksiyasini pasaytiradi, tashqi salbiy ta'siri ostida turgunlik pasayadi.

Shunday qilib ha't yrgatgan shart-sharoitlar va organizmi tўlik morfologik va funksional rivojlanishi zarur bўlgan vositalar orasidagi qarama-qarshiliklar mavjud bўladi. Bu salbiy hodisalarga qarshi kurashda insonning jismoniy va psixologik qobiliyatini oshirishda qўllaniladigan jismoniy mashqlar muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlarni bajarish jara'ida hamma vositalar ishtirokida jismoniy mashqlar bajariladi va bunda insonning tarbiyaviy, tarbiyalash va yrgatishda ўziga xos ahamiyatini va yrniga ega ekani biladi. Masalan:

-jismoniy mashqlar ijtimoiy-tarixiy jara'ida jismoniy tarbiya sohasidagi takrorlanish, qaytarilishdir

-jismoniy mashqlar shugullanuvchilarning tanasiga ta'sir qilib qolmay, shaxs sifatida shakllanishida ham ahamiyatidir

-jismoniy mashqlarning pedagogik faoliyatdagi alohida ahamiyati tarbiyadanuvchilarning jismoniy takomillanuviga qaratilganligidadir

-jismoniy mashqlar kishining harakatga bўlgan talabini qondiruvchi vositadir.

Inson ha'ti davomida uzleksiz harakatda bular ekan va har doim jismoniy mashqlarni bajarib sog'lom turmush tarzini yana ham mustahkamlaydi.

Фойдаланган адабиётлар

1. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. "Жисmoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" учебное пособие, Т. 2005 й.

2. Саламов Р. "Спорт mashg'ulotining nazariy asoslari", ўқув қўлланма, Т. 2005 й

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya va sport tadbirlari orqali milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan tuyg'ularni singdirishning mazmuni.

Sh.O'.Atamurodov Jizzax davlat pedagogika universiteti dotsenti

Talaba.B.N.O'ralov

Yangi O'zbekiston sharoitida ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va ma'naviy-ma'rifiy sohalarda rivojlanish uzoq yillar davomida shakllanib, ta'komillashib, amal qilib kelingan qadriyatlar, urf-odatlar, an'analar, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportning hissasi katta deb bilaman. Chunki, yangi O'zbekistonda yangicha jamiyat qurish, qadriyatlarimizga asoslangan tuyg'ularni his qilish, barcha saholar kabi ta'limga e'tibor berish, o'quvchi-yoshlarga berilayotgan sharoitlarning yaratilishi deb bilamiz. Bunda barcha mutaxassislar qatori jismoniy tarbiya va sport murabbiy va o'qituvchilarining ham hizmiti kattadir.

O'quvchilarning ta'lim-tarbiya olishi va maxsus bilim orqali tayyorgarlikka ega bo'lgan yoshlarni jismoniy barkamol shaxs sifatida kamol toptirishda, ularga

Ziyoev Olim Toshpulatovich.....	126
MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANTIRISHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI.....	128
Berdimurodova Maftuna Mengnarovna.....	128
4.SHO'BA. YOSHLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT ORQALI IJTIMOIY FAOLLIKNI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI.....	132
ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ И УСПЕШНОСТЬ ПЛОВЦОВ.....	133
Amonturdiyev Bakhtiyar Kurbanovich.....	133
YOSHLARNI SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI VOSITASI ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH.....	136
Masharipov Azamat Komuljonovich.....	136
Baxramov Umrbek Anvarbek o'g'li.....	136
ТАЕКВОНДО ВА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ҲАМДА ҲАРАКАТ АНИҚЛИГИ.....	141
Olimov Alisher Isakovich.....	141
Муминова М.....	141
KURASH SPORTINING XALQARO MIQYOSDAGI ROLI VA O'ZBEKISTON SPORT TURIZMI RIVOJIGA TA'SIRI.....	143
Xabibullo Abdulkaxxorovich.....	143
Choriyeva Farangiz Olimovna.....	143
Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда ҳаракат фаоллигига эришишнинг асосий воситалари.....	146
Алимбоева Розия Давуловна.....	146
Холбекова Ш.....	146
INSON HAYOTIDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI VA UNI YOSHLAR ORASIDA OMMALASHTIRISH USULLARI.....	151
Nosirova Dilnoza Sobirovna.....	151
Rahmonov Shahzod Xayrullo o'g'li.....	151
Жисмоний машқлар ва уларни инсон ҳаётида тутган ўрни.....	153
Алимбоева Розия Давуловна.....	153
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya va sport tadbirlari orqali milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan tuyg'ularni singdirishning mazmuni.....	158
Sh.O'.Atamurodov.....	158
B.N.O'ralov.....	158
ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖАМОАДАГИ ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ.....	161
Турдибаев Исомиддин Хуснутович	161
JISMONIY FAOLLIK SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY OMILI SIFATIDA.....	163