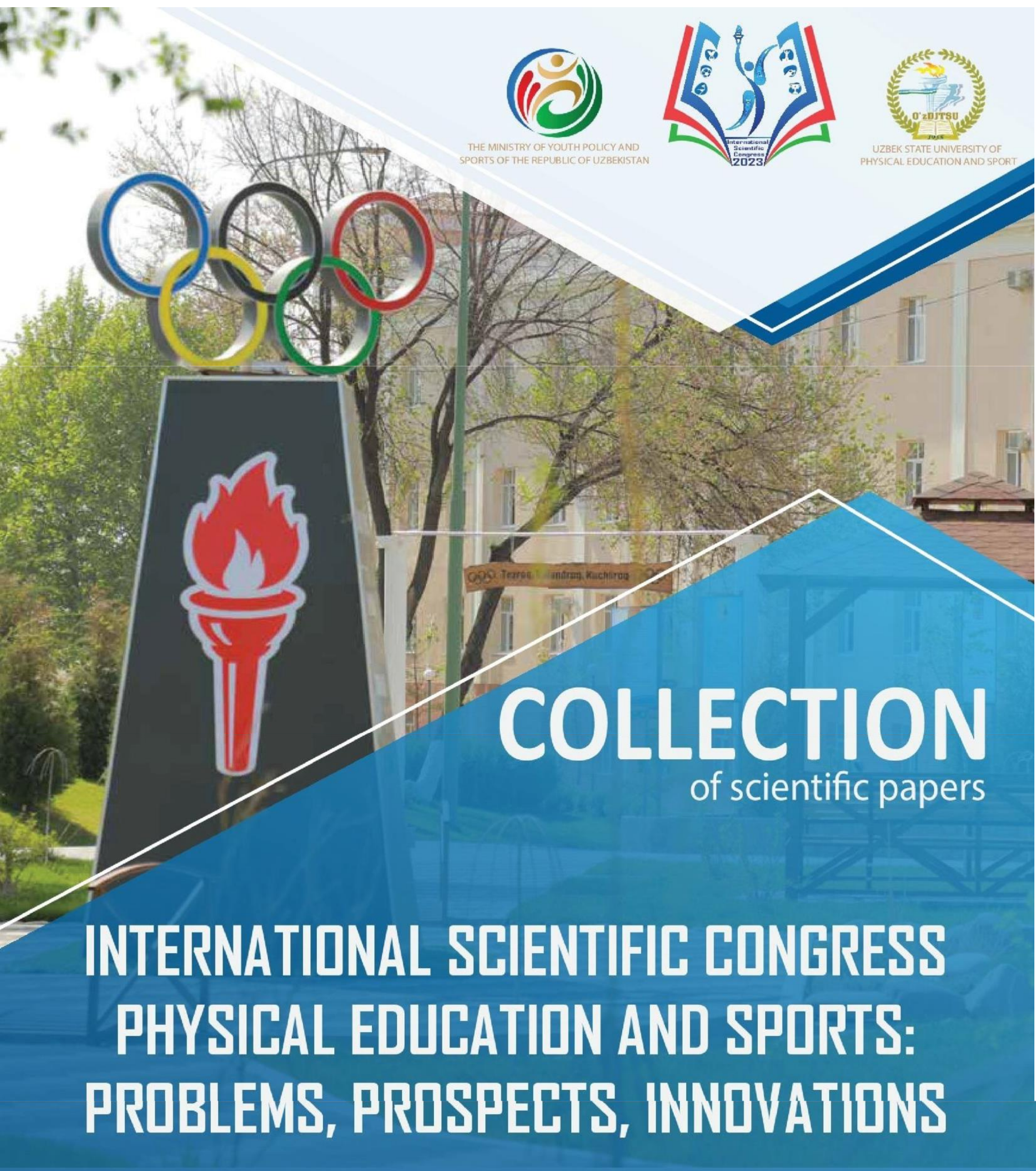

THE MINISTRY OF YOUTH POLICY AND SPORTS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

COLLECTION

of scientific papers

INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS, PROSPECTS, INNOVATIONS

CHIRCHIK, UZBEKISTAN
29-30 SEP 2023

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

MINISTRY OF YOUTH POLICY AND SPORT OF THR REPUBLIC OF UZBEKISTAN
UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMI: MUAMMOLAR, ISTIQBOLLAR, INNOVATSIYALAR” XALQARO ILMIY KONGRESS TO‘PLAMI

2023 yil 29-30 sentabr

“PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS, PROSPECTS, INNOVATIONS” OF SCIENTIFIC PAPERS OF THE INTERNATIONAL CONGRESS

September 29-30, 2023

“ФИЗКУЛТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ, ИННОВАЦИИ” СБОРНИК МЕЖДУНАРОДНОГО НАУЧНОГО КОНГРЕССА

29-30 сентября 2023 года

УДК: 795.3.29.

"Jismoniy tarbiya va sport ta'limi: muammolar, istiqbollar, innovatsiyalar" mavzusida xalqaro ilmiy kongress to'plami. - Chirchiq.: 2023. – 432 b.

Tashkiliy qo'mita:

F.I.Sh	Lavozimi
M.R.Boltabayev	Rektor, tashkiliy guruh raisi
M.O'.Arzikulov	Yoshlar siyosati va sport vazirligi bo'lim boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
Sh.Mirzanov	Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
B.B.Musayev	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
A.Z.Xodjaev	O'quv ishlari bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
J.Sh.Zarifboyev	Xalqaro hamkorlik bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
I.I.Ibragimov	Moliya-iqtisod ishlari bo'yicha prorektor - tashkiliy guruh a'zosi
E.T.Raxmanov	O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
N.N.Nazarov	Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
R.Babajanov	Yoshlar bilan ishlash, ma'naviyat va ma'rifat bo'limi boshlig'i- tashkiliy guruh a'zosi
A.Jumaniyazov	Universitet matbuot kotibi - tashkiliy guruh a'zosi
R.F.Kuchkarov	Raqamli ta'lim texnologiyalari markazi boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
X.O.Tursunov	Universitet Yoshlar ittifoqi boshlang'ich tashkiloti yetkakchisi - tashkiliy guruh a'zosi
A.N.Shopulatov	Ilmiy-pedagog kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i - tashkiliy guruh a'zosi
Sh.X.Toshturdiyev	Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri - tashkiliy guruh a'zosi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bo'lib o'tgan "Jismoniy tarbiya va sport ta'limi: muammolar, istiqbollar, innovatsiyalar" mavzusidagi xalqaro ilmiy kongress to'plamida jismoniy tarbiya va sport sohasida kasbga yo'naltirilgan ta'limni tashkil qilishning ilmiynazariy asoslari, nomutaxassislik yo'nalishlarida jismoniy tarbiya va sport ta'limini tashkil qilishning zamonaviy muammolari, olimpiya va paralimpiya sport musobaqalari natijalari asosida sport ta'limini rivojlantirish yo'llari, sog'lom turmush tarzi tamoyillari asosida jismoniy tarbiya va sportni tibbiy-biologik ta'minlashning innovatsion uslublari, jismoniy tarbiya va sport ta'limi tizimini raqamli texnologiyalar hamda me'yoriy-huquqiy jihatdan qo'llab-quvvatlash masalalariga bag'ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o'rin olgan.

To'plamda nashr etilan maqolalardagi ma'lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas'uldirlar.

Mas'ul muharrir:
p.f.n., professor B.B.Musayev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

1. Воронин А.В. Стимуляция волевых усилий личности на занятиях спортом / А.В. Воронин. - Рязань :Рязанск. гос. пед. ин-тут, 2005. –128с.
2. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов/ К.П. Жаров.- М.: Физкультура и спорт, 2006. - 149с.
3. Иванов, Н.П. Потенциал готовности и время реакции у человека / Н. П. Иванов, Л.П. Кукинова // Вопросы психологии. - 2005. -№ 1. - С. 122 –124.
4. Конопкин О.А. Психическаясаморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) /О.А. Конопкин// Вопросы психологии. - 2005. - № 1. - С. 5 –12.
5. Кретти Б. Психология в современном спорте/ Б. Кретти.- М. : Физкультура и спорт, 2008. – 236с.
6. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий// Вопросы психологии. - № 1. - 2006. - С. 5 –19.
7. Джамгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: учеб.пособие для институтов физической культуры/ Т.Т. Джамгаров; под ред. А. Ц. Пуни.- М.: Физкультура и спорт, 2009. – 381с.
8. Сафонов В. К. Психология в спорте. Теория и практика / В.К. Сафонов. - М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2013. – 232 с.

FAN-TA'LIM TARAQQIYOTIDA INNOVATSION YONDASHUV VA ZAMONAVIY TENDENSIYALAR

G. Sh. Buvorayeva
Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchi

Annotasiya. Ushbu maqolada fan-ta'lim taraqqiyotida innovatsion yondashuv va zamonaviy tendensiyalar haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: zamonaviy, innovatsion, kompyuter, ta’lim sohasi va hokazo.

В данной статье речь идет об инновационном подходе и современных тенденциях в развитии науки и образования.

Ключевые слова: современный, инновационный, компьютерный, образовательный и т. д.

In this article we will talk about the innovative approach and modern trends in the development of Science and education.

Key words: modern, innovative, computer, education field, etc.

Bugungi kunda har qanday davlatning barqaror taraqqiyoti asosini innovatsion faoliyat tashkil etadi. Tarix shundan dalolat beradiki, inson o‘zining aql-zakovati bilan dastlabki mehnat qurollarini o‘ylab topishdan, algoritm va nanozarralar, zamonaviy innovatsion kompyuter, quyosh va boshqa yuqori texnologiyalarni kashf etishgacha bo‘lgan murakkab yo‘lni bosib o‘tdi. Shu bilan bir qatorda ta’lim sohasi tizimiga, balki jamiyatning barcha sohalarining rivojiga o‘zining aks ta’sirini ko‘rsatadi. “Bugun biz davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan yangilashga qaratilgan innovatsion rivojlanish yo‘liga o‘tmoqdamiz.

Innovatsiya – bu kelajak degani. Biz buyuk kelajagimizni barpo etishni bugundan boshlaydigan bo‘lsak, uni aynan innovatsion g‘oyalar, innovatsion yondashuv asosida boshlashimiz kerak” [1].

Mamlakatimizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, madaniy sohalarda bo‘layotgan tezkor o‘zgarishlar ta’lim tizimini ham tubdan isloh qilishni taqozo etmoqda, chunki mukammal ta’lim tizimi orqali Respublikamizning kelajak intellektual imkoniyatlarini va uni gullab yashnashi hamda rivojlanishini belgilab beruvchi yoshlarni har tomonlama ijodkor, mustaqil faoliyat yuritadigan qilib tarbiyalashda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Shuning uchun ta’limda eng muhim strategik yo‘nalish ta’lim muassasalarining innovatsion faoliyati hisoblanadi. Bu esa barcha ta’lim muassasalarida, ayniqsa

ijodkor, yuqori salohiyatli mutaxassis kadrlarni tayyorlovchi oliy ta'lim maskanlarida innovatsion texnologiya ko'rinishida faoliyat olib borish dolzarb masalalardan biri bo'lib kelgan.

Xususan, hozirgi kunda ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalar, pedagogik va axborot texnologiyalarini o'quv jarayonida qo'llashga bo'lgan qiziqish, e'tibor kuchaygan. Ma'lumki, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da "...ta'lim muassasalarining resurs, kadrlar va axborot bazalarini yanada mustahkamlash, o'quv-tarbiya jarayonini yangi o'quv-uslubiy majmualar, ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan to'liq ta'minlash" vazifalari belgilab qo'yilgan. Mamlakatimizning taraqqiy etgan mamlakatlar qatoridan o'rin olishi uchun aholi ta'limini jadallashtirish va uning samaradorligini oshirish maqsadi ham ilg'or pedagogik tadbirlardan, texnologiyalardan keng foydalanishimizni talab etmoqda.

Innovatsion texnologiyalar asosida mantiqiy fikrlash uzluksiz ta'lim tizimini rivojlantirishning eng muhim omillaridan hisoblanadi. Ular ta'lim jarayonida ma'lum o'zgarishlarga, ta'lim mazmuni, sifati boyishiga va samarali tashkil etilishiga sabab bo'ladigan turli tashabbus va yangiliklarning yaxlit tizimida namoyon bo'ladi. Ilm, fan va texnikaning jadal rivojlanishi, yangi texnika va texnologiyalarning jamiyatning barcha qatlamlariga kirib borishi, axborot texnologiyasi vositalarining barcha davlat va nodavlat muassasalarida qo'llanilishi o'qituvchilardan uzluksiz bilim olishni talab qilmoqda. O'qituvchilarning faoliyati ko'p qirrali bo'lib, ular boshqaruvchi, muloqot qiluvchi, yo'naltiruvchi, tashkil etuvchi va baholovchi rollarini amalga oshirishlari kerak bo'ladi.

Ta'lim tizimini isloh qilishning zarurligini tushunib yetish, amaliyotda ta'lim muassasalarini innovatsion jarayonlarga qo'shilishini taqozo etmoqda, o'zini yaratish imkoni mavjud innovatsion maydonda ko'rish va eng muhimi aniq yangiliklarni o'zlashtirishdan iborat.

Bugungi kunda maktab va oliy ta'lim tizimidagi an'anaviy va ommaviy ko'rinishdagi ta'lim va tarbiya jarayonlari o'rniga ta'lim muassasalari rivojlanishida o'ziga xos yangilik bo'lib innovatsion jarayonlar kirib kelmoqda. Innovatsiya (in-"lik", novus-"yangi") yangilik kiritish, yangilik degan ma'noni anglatadi.

Ta'lim sohasi – mamlakatimizda birinchilardan bo'lib faol innovatsion harakatni boshladi. Ma'lum bosqichda XX asr oxirlarida bunday harakatlar yo'lga qo'yilgan edi. Masalan, A.G.Rivin va V.K.Dyachenko tomonidan o'qitishni jamoaviy o'qitish, D.B.Elkonin, V.V.Davidov, L.V.Zankovlar tomonidan ilgari surilgan rivojlantiruvchi innovatsion ta'lim to'g'risidagi qarashlar o'z vaqtida ma'lum ahamiyat kasb etdi. Shu bilan birga boshqa innovatsion ta'lim texnologiyalari: dialektik o'qitish usullari (A.I.Goncharuk, V.L.Zarina), o'qitishning individual yo'nalishli usuli, evristik o'qitish dialog madaniyati keltirish mumkin.

Jahon tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, har tomonlama rivojlangan innovatsion tizimga ega mamlakatlardagina innovatsiya jarayonlari samarali amalga oshirilib, texnologiyalar va boshqa ilmtalab mahsulotlar tijoratlashtirilmoqda. Bu jarayonda davlatning ishtiroki, iqtisodiyotning real sektori va yetakchi sohalarida innovatsiya faoliyatini qo'llab-quvvatlashi muhim ahamiyatga egadir. Zero, ilm-fan davlatning texnik taraqqiyoti va jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini ta'minlaydigan ushbu integratsiya mexanizmining asosini tashkil qiladi [2].

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, bugungi kun innovatsion texnologiyalarini ilm-fan va ta'lim sohasida muvaffaqiyatli qo'llanilsa, yangi yosh avlod ana shu jahon tajribasi asosida saboq olib, ulg'aysa, davlatimizning ertangi istiqboli, kelajagi yorqin bo'lishiga shak-shubha yo'q.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Shavkat Mirziyoyev, 2017-yil, 22-dekabr, Oliy majlisga murojaatnomasidagi nutqidan.
2. Birinchi prezidentimiz I.A.Karimovning "Yuksak bilimli va intellektual rivojlangan avlodni tarbiyalash – mamlakatni barqaror taraqqiy ettirish va modernizatsiya qilishning eng muhim sharti" mavzusidagi Xalqaro konferensiyada so'zlagan nutqidan. – Toshkent, 2012 yil, 17 fevral.

MUNDARIJA

I-SHO‘BA

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA KASBGA YO‘NALTIRILGAN TA’LIMNI TASHKIL QILISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Адилов Н.С., Казоқов Р.Т. МАСОФАВИЙ ЎҚИТИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ, МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМ МОДЕЛЛАРИ ВА МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИ ЎЗБЕКИСТОНДА ҚЎЛЛАНИЛИШИ **5**

Албеков Ш.А. СОВРЕМЕННОЕ ТАЭКВОНДО КАК КОМПЛЕКСНОЕ ЕДИНОБОРСТВО **7**

Анарбаев М.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЗЮДОИСТОВ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ **9**

Atamurodov Sh.O‘., O’ralov B.N. MILLIY QADRIYATLARGA ASOSLANGAN TUYG‘ULARNI BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA SINGDIRISH YO‘LLLARI **11**

Axmedov F.K., Qo‘shmuratov B.A., Axmedov J.K. ZAMONAVIY JISMONIY TA’LIM, UNING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI XUSUSIDA **13**

Ахмедов Ф.К. ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ **16**

Бахромов О.Т. ФУТБОЛ АКАДЕМИЯСИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРНИ ЮТУҚҚА ЭРИШИШДА МОТИВАЦИЯНИНГ АҲАМИЯТИ **21**

Бурхонов Б.Х. ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА **25**

Ганиева М.Ю., Азимова С.Р. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ **27**

Груздева Н.А., Юрасов Ф.Р. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА **30**

Джанхаджаев Н.Д. МАКТАБЛАРДА ВОЛЕЙБОЛГА ЎРГАТИШ ИШЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ **32**

Жақсымуратов О.Қ. ТАНА ВАЗНИ ҚАРШИЛИГИ ЭВАЗИГА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАРНИНГ ОММАВИЙЛИГИ **34**

Журбина А., Перминов М., Романюк Д., Шакиржанов Т. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ **36**

Ильютик А., Зубовский Д. ВЕГЕТАТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ ВЫСОКОКВАЛИ-ФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ **38**

Ильясов Б.Х. ЭРКИН УСУЛДА ҚИСҚА МАСОФАГА СУЗУВЧИ 14-15 ЁШЛИ СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ **41**

Каримов Х.А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ **44**

Крамской С.И., Жован Г.Ф. ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА СОВРЕМЕННОГО ВУЗА **46**

Mamanazarova A.B., Abdumurodov J.B. ORGANIZING TOURIST TRAVEL GROUPS WITH STUDENTS **48**

Melimuratov A.X. SPORT KURASHCHILARINI O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI **51**

Муқимов М.О. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЗЛУКСИЗЛИГИ **54**

Муқимов М.О. МУРАББИЙ-ЎҚИТУВЧИЛАРДА КАСБИЙ КЎНИКМА ВА МАЛАКАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МОДЕЛИ **56**

Nazarova M. 7-8 YOSHLI BADIIY GIMNASTIKACHILARNING MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI **59**

Nigmatov I.M. TALABA YUNON-RIM KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIK DARAJALARINI TAKOMILLASHTIRISH **61**

Nodirov B.H. YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI XOTIN-QIZLARNI TEXNIK HARAKATLARINI TAXLIL QILISH **64**

Нуримов З.Р. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЎЙИН ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ **66**

Radjapov M.A. SAMBO SPORT KURASH TURIDA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH SIFAT DARAJASINI OSHIRISH **68**

Рафиев Ҳ.Т. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЪЛИМИНИНГ АСОСИЙ

ТУШУНЧАЛАРИ ХУСУСИДА **71**

Raxmatova D. YUQORI MALAKALI KANOEDA ESHKAK ESHUVCHILARNI TEXNIK-TAKTIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGINING INDIVIDUAL TARTIBDAGI TRAYEKTORIYALARI **74**

Алимова Д.А., Сатипов Б.А., МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ **76**

Sultanov B. A. FUTBOLCHILARINI MAYDONDAGI VAZIFALARI **81**

Sultanov U., Rustamov R. JISMONIYA TARBIYA FANINI KASBGA YO‘NALTIRILGAN HOLDA O‘QITISHINING DOLZARBLIGI **85**

Toshturdiyev Sh.X. OG‘IR ATLETIKA SPORT TURIDA YOSHGA XOS SHUG‘ULLANISHNING DOLZARB MUAMMOLARI **86**

Тўраев М.А. НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ **89**

Турсунов Х. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИК ЗАҲИРАСИ ВА УНИ ЎТА КЕСКИН ЙЎНАЛИШЛАР БЎЙЛАБ ЮГУРИШ ЮКЛАМАЛАРИ ТАЪСИРИГА БАРҚАРОРЛИГИ **91**

Tursunov Sh.S. KURASHCHILARINI MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA MODEL-LASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O‘RGANISH **93**

Умаров Х.Х. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ **96**

Uraimov S.R. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA PEDAGOGIK YONDASHUVLARNI TAKOMILLASHTIRISH HAMDA SAMARALI KASB-HUNAR TA’LIMINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARINI HAR TOMONLAMA KO‘RIB CHIQISH **98**

Xaydarov I. VOLEYBOL TA’LIM YO‘NALISHIDA TAXSIL OLUVCHI TALABALARIDA KASBIY MAHORATLARNING SHAKLLANISHINING NAZARIY-METODIK JIHATLARI **100**

Xasanov A.T. JISMONIY MADANIYAT VA SPORT SOHASIDA OLIY O‘QUV YURTIGA KIRISH BO‘YICHA TAYYORGARLIKNING DOLZARB MUAMMOLARI **103**

Частоедова А.Ю. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ

СПОРТИВНЫХ КАДРОВ 106

Шопулатов А.Н. СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ МАЛАКАСИНИ ЎҚИТИШ ИШЛАРИНИ ЙЎЛГА ҚЎЙИШ МУАММОЛАРИ 108

Элов А.Н., Арсланов Ш.А., Усканова У. СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ (на примере дзюдо) 110

Юсупов М. ЎСМИР ЁШДАГИ КУРАШЧИЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА ТАЪЛИМ ҲАМДА МАШҒУЛОТЛАРНИНГ ҲАМОҲАНГЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ 114

Yaqubov F. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI 116

II-SHO‘BA

NOMUTAXASSISLIK YO‘NALISHLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMINI TASHKIL QILISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI

Абдуллаев З.З. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И БОЕВОЙ ПОДГОТОВ-КИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН 118

Alibekov D.I. O‘YINLAR ORQALI O‘QUVCHILARNING GENDER MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI 120

Бахромов О.Т. МОТИВАЦИЯНИ ЮЗАГА ЧИҚИШИДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ 123

Бутаев И.Н. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ 126

Daniyeva Ya.Ch. YENGIL ATLETIKACHI TALABALARNI SPORT MASHG‘ULOTLARIGA INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI 128

Исакова Ж. Ж. ЧТО ТАКОЕ ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ ИЛИ ПРОБЛЕМА ОБУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ 131

Ishtayev J.M. SPORTDA PSIXOTEXNOLOGIYALAR 134

Крамской С.И., Амельченко И.А. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ НИР КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА ЗА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД 138

Мамасалиев С.Т., Абдиев Б.Ш. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ЖАРАЁНЛАРИ 140

Мирзакулов А.Г. ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ АКАДЕМИЯСИДА КУРСАНТ ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ТАШКИЛИЙ МЕТОДИК АСОСЛАРИ 141

Nodirov B.H. YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARDA OLIB BORILGAN ANKETA SO'ROVNOMASINING NATIJALARI **143**

Перминов М., Журбина А., Антипас В., Шакиржанова К. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ **150**

Radjapov U.R. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI **151**

Рахмонов Н.Ш., Джўрабаев А.М. ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ **154**

Турсунов Ҳ. ТУРЛИ МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЖОЙДАН ВЕРТИКАЛ САКРАШ УСЛУБИ **156**

Холдоров У.А. ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАСИ СИФАТИДА **158**

Юлдашева К.А. ЎҚУВ ЖАРАЁНИНИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯ АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ **161**

III-SHO'BA OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT MUSOBAQALARI NATIJALARI ASOSIDA SPORT TA'LIMINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Abdumutalipv A.B. YOSH ERKIN KURASHCHILARDA TEZKOR-CHIDAMLILIKNI TARBIYALASH **163**

Абдурахманов М.С. ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ МЕЖСУСТАВНОЙ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ И ВЗРОСЛЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ В ХОДЕ ГОДИЧНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА **164**

Adilov S.Q. KURASH TURLARINING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI MUSOBAQA FAOLIYATI KO'RSATKICHLARINING TAHLILI **166**

Aliyev N.K. KURASHCHILARNING TANA MUVOZANATINI SAQLASH SHAROITLARINI BAHOLASHDA MUSHAKLARNING FUNKSIONAL DARAJASI **168**

Anarbayev T.R., Kurganov O.N. ERKIN KURASHCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH XUSUSUSIYATLARI **170**

Аниськова О., Банчевская А. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ **172**

A'zamxonov O.A. YOSH KURASHCHILARNI HARAKATLI O'YINLAR VOSITALARI

YORDAMIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH 174
Bayturayev E.I. SPORT KURASHIDA SHUG‘ULLANUVCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH 177
Bobomuradov N.Sh. PARA DZYUDOCHILARNING O’QUV MASHG’ULOT GURUHLARIDA KUNLIK MASHG’ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH 179
Бурхонов Б.Х. РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА 181
Gaziev Sh.Sh. PRIORITY DIRECTIONS OF THE MULTIPLE PREPARATION SYSTEM OF SAMBO WRESTLERS 183
Ганиева М.Ю. ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ 186
Yo‘ldashov M.R. JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITALARIDAN FOYDALANGAN HOLDA AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH ASOSLARI 188
Жалолов И.М. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИ 190
Ibragimov M.A., Atanazarov A.A. TALABA DZYUDOCHILARNI OG’IR ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA MUSOBOQA IMKONIYATLARINI OSHIRISH 192
Ismoilov G‘., Asqarov F. 13 YOSHLI KIKBOKSCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARI 196
Kimsanboyev J.A. MALAKALI DZYUDOCHILARNING KOMBINATSION VA TAKTIK HARAKATLARINI INDIVIDUALLASHTIRISH JARAYONINI BOSHQARISH TEXNOLOGIYASI 202
Kubitdinov J.A. KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA TEXNIK MAHORATNI OSHIRISH 205
Mamatxojayeva D.H. SAMBO KURASHCHILARINI O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONIDAGI O‘RGATISH USLUBLARI 207
Musayev A.X. SUZISH VOSITALARIDAN FOYDALANGAN HOLDA IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI SOG‘LOMLASHTIRISH METODIKASINI ISHLAB CHIQISH 209
Нурмуханбетова Д.К., Кефер Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ

ГАНДБОЛОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 212
Primbetov A.A. ERKIN KURASHCHI QIZLARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 215
Рахматов Б.Ш. **15-16** ЁШЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРҒУНЛИГИНИ ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ДАВОМИДА ЎСИШ СУРЪАТИ 217
Raxmatova D. YUQORI MALAKALI KANOEDA ESHKAK ESHUVCHILARNI TAYYORGARLIK MAKROSIKLIDA MUSOBAQA FAOLIYATINI MODELLASHTIRISH 219
Ruzmetov N.K., Ruzmetova I.K., Raximova M.P. YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI 221
Sadullayev F.A. SAMBO KURASHCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI 225
Ташназаров Д.Ю. КУРАШЧИЛАРИНИНГ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ 228
Toshturdiyev Sh.X. KO'P YILLIK TAYYORGARLIKDA MAXSUS VA MAXSUS YORDAM BERUVCHI MASHQLAR YUKLAMALAR HAJMINING DINAMIKASI 230
Усманходжаев С.Т. СОСТАВ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В АРСЕНАЛЕ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ШПАЖИСТОВ УЗБЕКИСТАНА 233
Xaydarov I. VOLEYBOLCHI QIZLARNING JISMONİY TAYYORGARLIGINI OSHIRUVCHI JISMONIY MASHQLAR VA ULARNI RIVOJLANTIRISH USULLARI 236
Хасанов Ж.Х. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 239
Чориев Д.К. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 241
Shagiyev I.I. 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLASHTIRISH 243
Юлдашалиева М.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ 246
Хударганов Р.С. ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ОЙЛИК МЕЗОЦИКЛ ВА ҲАФТАЛИК МИКРОЦИКЛЛАРДА ЮКЛАМАЛАР МАЗМУНИ, МИҚДОРИ ВА МУШҒУЛОТЛАРАРО ТАҚСИМЛАНИШИ 249

IV-SHO‘BA
SOG‘LOM TURMUSH TARZI TAMOYILLARI ASOSIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TIBBIY-BIOLOGIK TA’MINLASHNING INNOVATSION USLUBLARI

Абдумуталипов А.Б. БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ **253**

Абдурахманова Э.Х. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ, КАК ФАКТОР РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ **255**

Абдурахманов М.С. АНАЛИЗ ОПЫТА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 9-10 ЛЕТ И ФАКТИЧЕСКОГО ПРОЯВЛЕНИЯ ЕЕ УРОВНЯ ПО ДАННЫМ ТЕСТИРОВАНИЯ **257**

Adilov S.Q. KURASH TURLARIDA SPORTCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI **261**

Adilov S.Q. MALAKALI SAMBOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNING QIYOSIY TAHLILI **265**

Акбаров А., Мусаева У. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК **268**

Alimov U.A., Yaminjonova S. BUGUNGI KUN KARATECHI QIZLARNI JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHGA YO’NALTIRILGAN TO’G’RI OVQATLANISH RATSIONI **272**

Банчевская А., Аниськова О. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ **274**

Бутаев И.Н. УСЛОВИЯ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ **276**

Дворянинова Е., Машарская Н., Изофатова А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕФЛЕКТОРНО-СЕГМЕНТАРНОГО МАССАЖА И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШОРТ-ТРЕКОМ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19 **278**

Еншина А., Коновалова А., Калюжин В. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ **281**

Калюжин В., Коновалова А. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ СРАВНЕНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ **283**

Namazov Z.A. YENGIL ATLETIKA MASHG`ULOT JARAYONIDA ONGLILIK VA FAOLLILIK **285**

Рахматова Д. Н. НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 10-16 ЛЕТ **288**

Рубан Д.С. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНК-ЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ **293**

Серафимова Е., Калюжин В. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙС НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ **295**

Турдикулов Ш. МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬ-ЩИКОВ В ГРУППОВОМ УРОКЕ **297**

Tursunov H. YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHI-TALABALARDA SAKROV-CHANLIK VA SAKRASH CHIDAMKORLIGINING O‘ZGARUVCHAN YO‘NALISHLI YUGURISH YUKLAMALARI **300**

Чориев Д.К. СОВЕРШЕСТВОВАНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У БОРЦОВ **301**

Шестиловская Н.А. ОСОБЕННОСТИ СТИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ К СОРЕВНОВАНИЯМ **303**

Юсупов М. ПРАВИЛЬНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ – ЧЕСТЬ И СЛАВА СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ **305**

V-SHO‘BA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMI TIZIMINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR HAMDA ME’YORIY-HUQUQIY JIHATDAN QO‘LLAB-QUVVATLASH MASALALARI

Abduazimov S.U. HARBIY XIZMATCHILARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH **307**

Абдуллаев З.З. ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СОТРУДНИКОВ ОВД **309**

Azamova Sh. BOLALAR VA O'SMIRLARNI TAEKVONDO SPORTGA YO'NALTIRISH, TANLASH VA SELEKSIYA MUAMMOLARI **311**

Албеков Ш.А. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК **313**

Atajanov S.F. KURASHCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNING XUSUSIYATLARI **315**

Bo'riyev A. GIMNASTIKACHILARNI ADAPTIV MOSLAMA YORDAMIDA HALQADA BAJARILADIGAN MASHQLARGA O'RGATISH USLUBIYATI **318**

Газиев Ш.Ш. САМБОЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ЖАРАЁНИДАГИ ФАОЛИЯТИНИ ЎЗГАРТИРУВЧИ ОМИЛЛАР **321**

Джанходжаев Н.Д. ЁШЛАРГА ВОЛЕЙБОЛ ЎЙНАШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАНИШ МАСАЛАЛАРИ **322**

Джумақулов Ш.Б. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИС-ЛАРИДА ФУҚАРОЛИК КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ **324**

Jo'rahanov H.H. YUQORI MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI YUKLAMALARINI REJALASHTIRISHNING O'RNI VA AXAMIYATI (ILMIY USLUBIY ADABIYOTLAR TAHLILI) **328**

Zufarov T.U. O'QUVCHI-YOSHLARNI TIBBIY GURUHLARGA TAQSIMLANISHI **331**

Мирджамалова Н.З. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАМОЙИЛЛАРИ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ТИББИЙ – БИОЛОГИК ТАЪМИНЛАШНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛЛАРИ **333**

Мирзакулов А.Г. ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИИВ АКАДЕМИЯСИ КУРСАНТ ҚИЗЛАРИНИ ФУНКЦИОНАЛ КЎПКУРАШ (КРОССФИТ) ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ ЁРДАМИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ **337**

Олимов А.И. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ КАСБИЙ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯ ҚИЛИШНИНГ ХУҚУҚИЙ-МЕЪЁРИЙ АСОСЛАРИ **339**

Parmonov R.M. KURASHCHILARINING TAYANCH-HARAKAT APPARATI FUNKSIONAL HOLATINI KLASTER YORDAMIDA O'RGANISH **341**

Рашидов А.У. ПУТИ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ К УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **344**

Салихов Д., Ковалева М. НЕЙРОННЫЕ СЕТИ В МИРЕ СПОРТА **346**

Sabirov A.A. BO'LAJAK JISMONIY TARBIYAT O'QITUVCHILARINING INNOVASION KASBIY FAOLIYATINI SHAKLLANTIRISHNING USLUBIY AHAMIYATINI TAKOMILLASHTIRISH **349**

Соибжонов О. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ **351**

Тилаков А.А. ЁШ КУРАШЧИЛАРГА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР ТУРЛАРИНИ ЎРГАТИШ МЕТОДАРИ **354**

To'ychiyev T.S. BELBOG'LI KURASH USULLARIDAN PARADZYUDO TUGARAK MASHG'ULOTLARIGA SARALAB OLISH METODIKASI O'ZIGA XOS XUSSIYATLARI **355**

Usmonova I.Z. XOTIN QIZLAR KURASHCHILARNING MAXSUS KUCH QOBILIYATI VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH YUZASIDAN O'TKAZILGAN SO'ROVNOMA NATIJALARI **359**

Холова Ш.М. ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ **363**

Худойберганов З.К., Бўриев Б.Ў. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА АХБОРОТ ХАВСИЗЛИГИДА ҲИМОЯЛАШ УСУЛЛАРИ **367**

Xushvaqtov Z.R., Xushvaqtov H.Z. SPORTCHINI G'OYAVIY TARBIYALASH **370**

Матназаров А.У. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ **372**

Ҳасанов А.Т. БОЛАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ **374**

Shakhriddinova L.N. ORGANIZATIONAL-METHOD OF INDIVIDUALIZATION OF HEALTH TRAINING FOR WOMEN **376**

Шокиров П.К., Чўллиев С.И. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ СОХАСИДА МУЛЬТИМЕДИА ТИЗИМЛАРИ ВА МАСОФАВИЙ ЎҚИТИШ МЕТОДЛАРИ **379**

Эгамбердиев Р.Н. ПРИМЕМНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ **382**

Эрйигитов Д.Х. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ

ТАЙЁРЛАШДА АХБОРОТ-КОММУНИКАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ ЗАРУРИЯТИ **384**

Акбаров А., Махсумов Р., Эшпўлатов С. 14-16 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИ ЎЗГАРИШИ ИШОНЧЛИЛИГИНИ БАҲОЛАШДА КОМПЬЮЬЮТЕР ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ **388**

Абдурахмонов Х.Х. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИ БЎЙИЧА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИГА САРАЛАШ УСЛУБИЯТИ **390**

Eshanqulov B.A. SPORT TOVARLAR BOZORIDA SOTISH SIYOSATINI AMALGA OSHIRISH **395**

Nazarova S. YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILAR KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI **398**

***Bazarbayev P.A*.** “UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH MASHG‘ULOT MODULI” ASOSIDA 13-14 YOSHLI GANDBOLCHILARNING KUCH CHIDAMKORLIGINI OSHIRISH **400**

Nazarov R.N. YOSH SPORTCHILARNI MASHG’ULOT JARAYONI RUHIY BARQARORLIGIGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR **403**

Шакиржанова К.Т. РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ **405**

Nazarov N.N. MUTAFAKKIRLARIMIZ MEROSIDA BARKAMOL SHAXS TARBIYASI **409**

Xolmurzayev Sh.I. YUQORI MALAKALI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILAR TRENIROVKA YUKLAMALARINI TAYYORGARLIK DAVRIDA ME’YORLASHTIRISH **412**

Mamirov A.X. BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA KASBIY RIVOJLANTIRISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH **414**

Abdurazzoqov X.A. KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING TEXNIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH **440**

Усмонов Э.М. ЮҚОРИ СПОРТ НАТИЖАСИГА ЭРИШИШДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ **442**

G.Sh. Buvorayeva FAN-TA'LIM TARAQQIYOTIDA INNOVATSION YONDASHUV VA ZAMONAVIY TENDENSIYALAR **443**