



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT
VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**“MAMLAKATIMIZDA JISMONIY
TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI
RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-
USLUBIY ASOSLARI”**

**RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY
ANJUMANI**

23-fevral 2024-yil

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI
OMMAVIY SPORTNI TADQIQ QILISH O‘QUV
LABORATORIYASI

“MAMLAKATIMIZDA JISMONIY TARBIYA VA
OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING
ILMIY-USLUBIY ASOSLARI” mavzusidagi
Respublika ilmiy-amaliy anjumani
23-fevral 2024-yil

Chirchiq - 2024

maktabgacha bo'lgan muassasalarida keng qo'llaniladi. Gimnastikadagi ishlatilgan musiqa nafaqat qiziqishni uyg'otadi balkim qilgan harakatini to'g'ri, sifatli, aniq va plastik ijro etishga undaydi.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. Вксп. учеб. заведений. –М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДАС, 2003. –448 с.
2. Раевская Е. П., Руднева С. Д. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
3. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики». Учебное пособие. Ташкент. 2006. -204 с.
4. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000.
5. Крючек Е.С. «Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий»: Учебно-методический журнал, Терра спорт, Олимпия Пресс 2001. стр. 69



SPORT FAOLIYATIDA TURLI O'LCHOV BIRLIKLARIDAN FOYDALANISH XUSUSIYATLARI

Akbarov Axmatjon, dotsent, Yusupova Zebo Xusanovna, katta o'qituvchi, Xoshimova Noila,
talaba, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
O'zbekiston, Chirchiq shahri
akbarov19542089@gmail.com

Annotatsiya

Maqola sport faoliyatida amalga oshiriladigan o'lchashlar jarayonida olinadigan vaqt o'lchov birliklarining turli o'lchov birliklari orasidagi munosabatlarni aniqlashtirish va biridan boshqasiga o'tishlarni masofa va yoy o'lchov birliklari bilan solishtirgan holda bajarishda uchraydigan kamchilik va noaniqliklarni o'rganish va ularni muhokamasi bo'yicha ma'lumotlarga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: o'lchash natijalari, vaqt o'lchov birliklari, yoy birliklari, vaqt birliklarini o'g'irish.

Ключевые слова: результаты измерения, единицы измерения времени, единицы дуги, перевод единиц времени.

Mazuning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish jarayonida turli fizik, biologik, kimyoviy, biomexanik va boshqa kattaliklar hamda ularning turli birliklar tizimlaridagi o'lchov birliklari bilan ish olib borishga to'g'ri keladi, shuningdek ularni bir ko'rinishidan boshqasiga o'g'irish zarurati ham paydo bo'ladi. Shuning bilan birga, amaliy ishlar davomidagi kuzatishlar shuni ko'rsatadi-ki, ayrim tadqiqotchilar yuqorida zikr etib o'tilgan o'zgartirishlarni amalga oshirishda ayrim kamchiliklarga yoki texnik xatoliklarga yo'l qo'yish hollari uchraydi. Aytib o'tilgan fikr-mulohazalar jismoniy tarbiya va sport faoliyati sohasida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish jarayonida olingan natijalarning turli o'lchov birliklar tizimlaridagi ifodalanishini va biridan boshqasiga o'tishni aniqlashtirish zarurati mavjudligini ko'rsatadi va bu tanlangan mavzuning dolzarbligini tasdiq'i hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish jarayonida, jumladan yengil atletikaning turli masofalarga yugurish turlarida, olingan natijalarni amalda mavjud o'lchov birliklar tizimlaridagi ifodalarini aniqlashtirish va biridan ikkinchisiga o'tishda uchraydigan kamchiliklarni tahlil qilish.

Tadqiqotni tashkil qilinishi: jismoniy tarbiya va sport faoliyatida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish jarayonida olinadigan turli fizik va biomexanik ko'rsatkichlarning amalda mavjud o'lchov birliklar tizimlaridagi ifodalarini aniqlashtirish va ularni bir o'lchov birliklar tizimidan boshqasiga masofa va yoy o'lchov birliklari bilan solishtirgan holda o'tkazish orqali shakllantirish.



Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi. Turli o'lchov birliklar tizimida ifodalanishi va biridan ikkinchisiga o'tish haqida so'z ketganda bu ishlar masofani aniqlash testlari bo'yicha natijalarda nisbatan oson amalga oshiriladi. Chunonchi, oligan natija masofa birliklarida ifodalangan bo'lsin. Masalan, natija 4,726 metr (qisqacha m.) bo'lsa, uni boshqa birlik, jumladan santimetrlarda (q. sm.) ifodalash zarurati bo'lsa, $1 \text{ m.} = 100 \text{ sm.}$ ekanligini inobatga olgan holda quyidagicha ifodalanishi mumkin, ya'ni: $4,726 \text{ m.} = 4,726 * 100 \text{ sm.} = 472,6 \text{ sm.}$ ko'rinishida osongina ifodalash mumkin bo'ladi. Xuddi shunga o'xshash: $5,489 \text{ km.} = 5,489 * 1000 \text{ m.} = 5489 \text{ m.}$ hosil bo'ladi (bu uerda km. - bu kilometrni qisqacha yozilishi va $1 \text{ km.} = 1000 \text{ m.}$ ekanligi inobatga olindi). Bu uerda katta tartibli sonlar va o'lchov birliklardan kichik tartiblisiga tomon o'tkazish qarab chiqildi. Testkari yo'nalishda, ya'ni kichik tartibli sonlar o'lchov birliklardan yuqori tartiblisiga o'tishda biroz murakkablashadi. Masalan, 836 sm. ni m.larda ifodalash zarur bo'lsin. Bunday holda $1 \text{ m.} = 100 \text{ sm.}$ o'tish amaliga nisbatan testkari amaldan, ya'ni $1 \text{ sm.} = 1/100 \text{ m.}$ dan foydalaniladi. SHunda, $836 \text{ sm.} = 836 * 1/100 \text{ m.} = 8,36 \text{ m.}$ ga teng bo'ladi. SHunga o'xshash, $92468 \text{ m.} = 92468 * 1 / 1000 \text{ km.} = 92,468 \text{ km.} \approx 92,47 \text{ km.} \approx 92,5 \text{ km.} \approx 93 \text{ km.}$ ga teng bo'lishi aniqlanadi (bu uerda yaxlitlash, ya'ni sonning o'ng tomondan birinchi turgan - tashlab yuborilayotgan raqam ≥ 5 bo'lsa unga nisbatan chapda turgan raqamga bir qo'shilishi qoidalaridan foydalanildi).

Masofa o'lchov birliklariga nisbatan vaqt o'lchov birliklari bilan yuqoridagi amallarni bajarish murakkabroq va yana chalkashroq hisoblanadi.

Avval chalkashlik nimadan iboratligini aniqlashtirib olaylik. Gap shunda-ki, fanda ayrim yoy o'lchov birliklari va vaqt o'lchov birliklarining nomlari qisman ustma-ust tushib, ular faqat matematik ifodalanishidagina farq qilinadi, xolos. Bunday o'lchov birliklar ikkita: minut va sekund. Ularni chalkashtirmaslik uchun yoy minuti ('), yoy sekundi ("), vaqt minuti (^m) va vaqt sekundi (^s) deb aytilsagina bimalol ajratib olish mumkin. Ularning yozilishi esa, mos ravishda, quyidagicha: ', ", ^m va ^s. YAna bitta chalkashlik yoki o'xshashlik tomoni shunda-ki, ularning tartibi past kattaliklarga nisbatan ulushlari bir xil, ya'ni: $1' = 60''$ (1 yoy minuti = 60 yoy sekundi) va $1^{\text{m}} = 60^{\text{s}}$ (1 vaqt minuti = 60 vaqt sekundi). SHunga o'xshash, $1^{\circ} = 60'$ (1 yoy gradusi = 60 yoy minuti) va $1 \text{ soat} = 60^{\text{m}}$ (1 soat = 60 vaqt minuti).

Yengil atletika musobaqalari natijalarini tablodagi ifodasi bilan ishlash o'ziga xos xususiyatlarga ega. Qisqa masofalarga yugurish natijalarini nisbatan oson tushunib anglash mumkin. Masalan, 9,59 soniya (9 butun yuzdan 59 soniya); 6,34 soniya; 52.27 va 50.68 (50 butun yuzdan 59 soniya). Ushbu singari yozuvlarda natijaning ulushini ifodalashda vergul qo'ysa ham, nuqta qo'ysa ham oson tushunish mumkin.

Ammo yugurish masofasi ortib brogan sayin uni o'tishga sarflangan vaqt miqdori ham ortib boraveradi va olingan natijaning ifodalanishi ham murakkablashib boraveradi. Jumladan tablodagi 1:40.91 yoki 1:41.01 natijalarga (tabloda ko'ringan bunday natijani soha vakillariga tushunarli bo'lib ular bunga) qarab ushbu yozuvlarni, bimalol, 1 daqiqa 40 butun yuzdan 91 soniya va 1 daqiqa 41 butun yuzdan bir soniya deb tushunish mumkin. 1:40.91 yoki 1:41.01 singari yozuvlarni ozgina mantiqni ishlatib tushunish mumkin, biroq bu yozuvlar ayrim dasturlarga (masalan Microsoft Excel electron jadvaliga) aynan shu ko'rinishda kiritilsa, ularni Excel, birinchidan "tushunmaydi" yoki qabul qilmaydi, ikkinchidan esa bunday shakldagi natijalar bilan Excelda mavjud amallar doirasida hech qanday amal bajarib bo'lmaydi. Shunda bunday ko'rinishda olingan natijalarnig shaklini o'zgartirish kerak bo'ladi, aks holda ularga ishlov berib bo'lmaydi. Jumladan, 1:40.91 natijani shakl o'zgartiraylik. Chunonchi, avval uni daqiqalar orqali, so'ngra soniyalarda ifodalanishini qarab chqaylik. Demak, $1:40.91 = 1 \text{ daqiqa } 40,91 \text{ soniya} = 1 * 60 \text{ soniya} + 40,91 \text{ soniya} = (60+40,91) \text{ soniya} = 100,91 \text{ soniya}$ ekanligi kelib chiqadi. Aynan shu natijani daqiqalarda ifodalash ham mumkin:

$$1:40,91 = 1 \text{ daqiqa} + 40,91 * 1/60 \text{ daqiqa} = 1 \text{ daqiqa} + 0,682 \text{ daqiqa} = 1,682 \text{ daqiqa}$$

ekanligi aniqlandi. Shunday qilib, tablodagi 1:40.91 natijani yoki 100,91 soniya yoki 1,682 daqiqa yoki 1 daqiqa 40,91 soniy desa bo'lar ekan. Shu 1:40.91 ga o'xshash va miqdor jihatfan juda yaqin bo'lgan 1:41.01 natijani ham qarab chiqaylik.

$1:41.01 = 1 \text{ daqiqa } 41,01 \text{ soniya} = 1 * 60 \text{ soniya} + 41,01 \text{ soniya} = (60+41,01) \text{ soniya} = 101,01 \text{ soniya}$ ekanligi kelib chiqadi. Aynan shu natijani daqiqalarda ifodalash ham mumkin: $1:41,01 = 1 \text{ daqiqa} + 41,01 * 1/60 \text{ daqiqa} = 1 \text{ daqiqa} + 0,684 \text{ daqiqa} = 1,684 \text{ daqiqa}$ ekanligi aniqlandi.



Shunday qilib, tablodagi 1:41.01 natijani yoki 101,01 soniya yoki 1,684 daqiqa yoki 1 daqiqa 41,01 soniy desa bo'lar ekan hamda ushbi ikkata natija bir-birlariga juda yaqinligi yaqqol namoyon bo'lib turibdi.

Yuqorida qarab chiqilgandan ham uzoqroq masofalar natijalari bolgan 8.36,8 (8 daqiqa 36 butun o'ndan sakkiz soniya) va 4.44,79 (4 daqiqa 44 butun yuzdan 79 soniya) vaqt o'lchov birliklarini ham qarab chiqaylik.

Shunda 8.36,8 yozuvi o'rnida 8 daqiqa 36,8 soniya = $8 * 60$ soniya + 36,8 soniya = (480 + 36,8) soniya = 516,8 soniya yoki 8,613 daqiqa yoki 0,1436 soat ekanligini bu kattaliklar bitta vaqt birligini turlicha ifodalanishi ekanligini ko'rish mumkin. Bunday ishlarni bajarishda, asosan, quyidagi umumqabul qilingan munosabatlardan foydalanib ish tutish maqsadga muvofiqdir:

1 soat = 60 daqiqa; 1 daqiqa = 60 soniy; 1 soat = 3600 soniya;
1 daqiqa = 1/60 soat; 1 soniya = 1/60 daqiqa; 1 soniya = 1/3600 soat.

Hisoblashlar asosida olingan ma'lumotlar 1-jadvalda umumlashtirilgan.

10-jadval.

Musobaqa tablosida ifodalangan vaqt ko'rsatkichlarini turli o'lchov birliklari bilan bog'liligi

tabloda	soniyalarda	daqiqalarda	aralash	soatlarda
1:40.91	100,91	1,682	1 daqiqa 40,91 s.	0,0280
1:41.01	101,01	1,684	1 daqiqa 41,01 s.	0,0281
8.36,8	516,8	8,613	8 daqiqa 36,8 s	0,1436
4.44,79	284,79	4,747	4 daqiqa 44,79 s.	0,0791
27.56,48	1676,48	27,9413	27 daqiqa 56,48 soniy	0,4657
57.47,82	3467,82	57,7970	57 daqiqa 47,82 soniy	0,9633
1:36:47,79	5804,82	96,747	96 daqiqa 47,79 soniya	1,6125
1:49:58,72	6598,74	109,979	109 daqiqa 58,72 soniya	1,8330
2:00:35,83	7235,82	120,597	120 daqiqa 35,83 s	2,0100
2:43:36,72	9816,72	163,612	163 daqiqa 36,72 s.	2,7269

Eslatma: olingan natijalarga Microsoft Excel elektron jadvali yordamida qayta ishlov berish imkoniyatiga ega bo'lish uchun natijalar jadvaldagi "tabloda" va "aralash" ustunlaridagi singari ko'rinishlarda ifodalanmasligi kerak.

Xulosa. Shunday qilib, sport faoliyatida amalga oshiriladigan o'lchashlar jarayonida olinadigan vaqt o'lchov birliklarining turli o'lchovlar orasidagi munosabatlarini aniqlashtirish va biridan boshqasiga o'tishlar singari ayrim yengil atletika sport turlari bo'yicha musobaqa tablosida electron vaqt hisoblagichi yordamida qayd etilgan natijalarni turli mualliflar tomonidan turlicha shakllarda ifodalanishi hamda bevosita tabloda keltirilgan bunday natijalar aynan tablodagi ko'rinishda Amaliy dasturlar paketining Microsoft Excel elektron jadvali yordamida qayta ishlov berishga mos kelmasligi va ular ustida turli amallar bajarish imkoniyati bujudga kelishi uchun ularni bir ismli o'lchov birliklariga o'girish maqsadga muvofiqligini ko'rsatdi.

Adabiyotlar

1.. Akbarov A. Sportda matematik statistik tahlil: darslik. – T.: Узкитобсавдонашриёти, 2022. – 265 c. <https://unilibrary.uz/my-university/literature>.

2..Akbarov A. "Спортда математик таҳлил усуллари", ўқув қўлланма, УзДЖТСУ, 2020, 228 c. [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf)

3. Akbarov A. Спортда педагогик тадқикот натижаларини интерпретация килиш усуллари солиштириш, Фан-спортга, 2021, № 6, 62-64 б.

4. Губа, В. П., Попов, Г. И., Пресняков, В. В., Леонтьева, М. С. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов. Москва: Спорт, 2020, 324. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596076>. ISBN 978-5-907225-47-3.



MUNDARIJA	
I SHO'BA. AHOLI O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITALARI ORQALI TARG'IB QILISH YO'LLARI	
<i>M.M.Azizov</i> 10-19 yoshli aholi qatlamlariga sog'lomlashtiruvchi skandinavcha yurishni qo'llash metodikasi	6
<i>M.M.Azizov</i> Sport sog'lomlashtirish dasturlarini optimallashtirishda skandinavcha yurish innovatsion texnologiyasi sifatida	8
<i>M.M.Azizov</i> Методика мониторинга общей физической подготовности школьников, занимающихся скандинавской ходьбой 10-19 лет	11
<i>A.B.Suyunov</i> Ommaviy sport musobaqalarida jamoalarni boshqarish	14
<i>G.I.Bo'riyeva, S.B.Qorayev</i> Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantiruvchi ijtimoiy-pedagogik omillar	17
<i>Ю.Ю.Арунов, Д.Р.Тиллов</i> Алгоритм проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях	20
<i>A.U.Xo'jabekov</i> Talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mujassamlantirish jihatlari	26
<i>Ш.И.Алламуратов, Ж.О.Ахматов, М.О.Алмардонова</i> Спорт назариясининг ўзига хос хусусиятлари	30
<i>Ш.И.Алламуратов, Ж.О.Ахматов, М.О.Алмардонова</i> Жисмоний қобилятлар тушунчаси тўғрисида	32
<i>M.T.Jo'raboev</i> Umumiy o'rta ta'lim maktablarida darsdan tashqari vaqtini mazmunli o'tkazish va sport to'garaklari tashkil qilish	35
<i>Ш.Ш.Кадыров</i> Роль и место плавания в формировании активного и здорового образа жизни подрастающего поколения	37
<i>M.M.Azizov</i> 10-19 yoshli aholi qatlamlariga sog'lomlashtiruvchi skandinavcha yurishni qo'llashning ilmiy ahamiyati	40
<i>I.D.G'aniboev</i> Yengil atletika sport turini rivojlantirishda maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlariga yo'naltirish va jalb qilish yo'llari	43
<i>G'S.Xo'jamkeldiyev</i> Maktab o'qituvchilarining tana tarkibini o'rganish va tahlil qilish	46
<i>M.K.Reymov</i> Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali targ'ib qilish yollari	48
<i>M.M.Azizov</i> Aholi barcha yosh qatlamlari o'rtasida sport-sog'lomlashtirish dasturlarini optimallashtirish	50
<i>E.I.Sattorov</i> Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ommaviy sport tadbirlarining o'rni	52
<i>Г.С.Авезова</i> Жисмоний фаоллик- соғлом турмуш тарзининг асосий мезонларидан биридир	55
<i>M.K.Reymov, N.B.Utepbergenova</i> Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya orqali targ'ib qilish yo'llari	57
<i>Z.A.Raximova</i> Oliy ta'lim muassasalari talaba-qizlarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish	59
<i>S.I.Xasanova</i> Aholi salomatligida ommaviy jismoniy tarbiyaning o'rni va uni o'rganish uslublari	61
<i>D.F.Astankulova</i> Badiiy gimnastika bilan erta yoshdan shug'ullanishning afzalliklari	64
<i>F.A.Jundayev</i> Jismoniy tarbiya va sportning sog'lom avlod shakllanishida tutgan o'rni	66
<i>B.Y.Rashidov</i> Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sportda tutgan o'rni	68
<i>A.A.Xojametov, I.Q.Bisenbaev</i> Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish yo'llari	70
<i>E.T.Djurabekov</i> Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'zini-o'zi rivojlantirishning pedagogik asoslari	72
<i>С.Ш.Курбанова</i> Развитие двигательных способностей	75

S.Nazarova 10-12 yoshli maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida gimnastika sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich ko'paytirish	77
X.J.Shaimqulov Syujetli o'yin tashkil etish va o'tkazishda o'qituvchining roli	79
S.G'Omanova Umumta'im maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish va funksional xolatini takomillashtirish usullari	81
Q.T.Mamutov Jismoniy tarbiya fanini o'qitish va sport-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishning nazariy-pedagogik asoslari	84
A.M.Matkarimov Jismoniy tarbiya darslarida maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va estafetali o'yinlardan foydalanish	87
S.Sh.Hamidullayeva Bolalarda egiluvchanlik sifati va uni rivojlantirish	90
S.Sh.Hamidullayeva Bolalarda kuch va tezkorlik jismoniy sifatlarining umumiy tasnifi	92
S.Sh.Hamidullayeva Bolalarda chidamkorlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari	95
III.I.Turgunov Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мустақил шуғулланишнинг аҳамияти	97
I.E.Ro'zimatov Yengil atletika mashg'ulotining mazmuni va ularni tashkil qilish shakllari	99
I.E.Ro'zimatov Maxsus tibbiy guruh o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish mazmuni va vazifalari	102
A.M.Gofurov Jismoniy mashqlar natijasida sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlarining oziga xos ahamiyati	104
B.G.Kim Исследование теоретической компетентности будущих учителей физической культуры	106
O'Sh.Salimov Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali shakllantirish yo'llari	110
O.A.Tursunov Ko'pkari sport o'yinining milliy etnik xususiyatlari va undagi umumiy qoidalar masalasi	114
B.X.Xamroyev Sharq xalqlarida qadimgi sport o'yinlarining etnogenezi va milliy o'yinlarda jamoaviylik masalasi	116
M.M.Azizov, D.P.Sulaymanov Спорт билан доимий равишда шуғулланишнинг инсон ҳаётида туган ўрни	118
Q.T.Arabboev Talabalar faoliyati hamda hayot tarzida jismoniy tarbiya va sportning o'rni	121
M.J.Davurbayeva Boshlang'ich maktab bolalarining harakat qobiliyatlarini aerobika orqali rivojlanishning xususiyatlari	123
A.A.Parmonov Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва унга инновацион-мотивацион ёндашувларни жорий этиш	125
A.A.Parmonov Аксеологик ёндашув асосида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида аксеологик мотивацияни ривожлантиришнинг технологияси	128
M.A.Junaydullaev Bo'lajak harbiy ta'lim mutaxassislarining umumiy jismoniy tayyorgarligining kasbiy va amaliy tayyorgarlikdagi ahamiyati	131
Q.A.Alimov Ўзбек миллий курашиннинг жаҳон ичра довриги.	135
B.Sh.Xonimov Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning ahamiyati	140
I.A.Maxkamov, M.Xikmatova, I.Melisov Aholi turar joylarida milliy xalq harakatli o'yinlarini tashkil etish	143
I.A.Maxkamov, N.Boboxonov, U.Xikmatova Aholini sog'lomlashtirishda jismoniy mashqlarning o'rni	145
II SHO'BA. OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING ZAMONAVIY TENDENTSIYALARI, MUAMMO VA YECHIMLARI	148
M.Y.O'razova Maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali gigiyenik me'yorlarni shakllantirish metodikasi	148
G'S.Xo'jamkeldiyev, "Besh tashabbus olimpiadasi musobaqalarini tahlili (2022-2023 yy misolida)"	151

<i>D.M.Sherboyev, U.A.Berdaliyeva, A.B.Yo‘ldoshev</i> Jismoniy madaniyat va sport sohalarida sun‘iy intellektdan foydalanish istiqbollari	154
<i>M.B.Yo‘ldosheva</i> Sport tashkilotlari faoliyatini ilmiy-innovatsion boshqarish mexanizmini shakllantirish	156
<i>G‘.S.Xo‘jamkeldiyev</i> O‘zbekiston respublikasi qurolli kuchlari akademiyasi kursantlarining funksional va antropometrik ko‘rsatkichlari bo‘yicha olingan natijalar tahlili	159
<i>G‘.S.Xo‘jamkeldiyev, G.R.Ahmadjonova</i> O‘ZDJTSU yengil atletika ixtisosligi talabalarining funksional holatini nazorat qilish	162
<i>G‘.S.Xo‘jamkeldiyev, J.O.Axmatov</i> Kursantlarni dala o‘quv – yig‘in mashg‘ulot jarayonlarida funksional holatini nazorat qilish	164
<i>E.A.Bolbekov</i> Talabalarining sog‘lom turmush tarzi mazmunini kreativ yondashuvlar asosida takomillashtirish	166
<i>Yu.Masharipov, Z.Rasulov, Z.Xoldorov, R.Shamsiyev, H.Musurmonov</i> Aholi turar joylarida bolalarni ommaviy sport ishlarini rivojlantirish muommolari	168
<i>O‘.R.Eshonqulov</i> Talabalarining jismoniy tayyorgarligini (workout) sporti yordamida yaxshilash.	170
<i>A.P.Boyqobilov, F.Kamoliddinov, A.Baxromov</i> Darsdan tashqari sport-sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish	173
<i>D.U.Umaraliyev</i> Boshlang‘ich maktab bolalari uchun mini-futbol darslarini tashkil etish: asosiy xususiyatlar	175
<i>U.Oripov, A.P.Boyqobilov, M.Abdurashidov</i> Mamlakatimizda aholini ayniqsa yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishga qaratilgan chora tadbirlar	178
<i>A.P.Boyqobilov, S.G‘.Esirgapov, A.A.Ozodxonov</i> O‘zbekistonda ommaviy sportni yanada rivojlantirish kontseptsiyasi	180
<i>M.N.Alikulov, A.P.Boyqobilov, K.A.Bahramov</i> “Sport hamma uchun” ommaviy sport harakatini rivojlantirish yo‘llari	183
<i>E.Ibrohimova A.P.Boyqobilov</i> , Ommaviy sportni rivojlantirishda raqamli texnologiyalar	186
<i>A.A.Abdullayev, N.D.Usmonaliyev, A.P.Boyqobilov</i> Ommaviy sportni rivojlantirish va ommalashtirishni axborot bilan ta‘minlash yo‘llari	188
<i>A.P.Boyqobilov, M.Nimatullayeva, B.Ziyayev</i> Mamlakatimizda aholini ommaviy sportga jalb etishga qaratilgan muammo va yechimlari	191
<i>A.Abdullayev, N.Usmonaliyev A.P.Boyqobilov</i> , Ommaviy sportning insonning intellektual salohiyatini shakllantirishga ta’siri	193
<i>A.P.Boyqobilov, O.I.Ochilov</i> Ommaviy sportning shakllanishi va rivojlanish tarixi	196
<i>A.A.Ozodxonov, A.P.Boyqobilov</i> Jismoniy tarbiya sohadagi davlat siyosati madaniyat va ommaviy sportni rivojlantirish yo‘llari	199
<i>Z.J.Alimbayev, Z.M.Tojiyeva, A.P.Boyqobilov</i> , Umumta’lim maktablarida ommaviy sportni targ‘ibot-tashviqot qilish usullari takomillashtirish yo‘llari	201
<i>R.A.Abdullayev</i> Maxsus turistik bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish jarayonini ilmiy-texnologik qo‘llab-quvvatlash asoslari	204
<i>A.Q.Karimov</i> Mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari va yechimlari	206
<i>X.Z.Baxriddinov, D.E.Rajabov</i> Ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishning asoslari	208
<i>N.B.Normuradov, Sh.Ulug‘murodova</i> Ommaviy sportni rivojlantirishda yengil atletikaning o‘rni	211
III SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA, SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA VOSITALARINI TASHKIL ETISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR	213
<i>R.A.Burnashev</i> Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на тренировочные нагрузки у бегунов на 800 метров	213

М.Х.Миржамолов Паралимпия спорт мусобақаларига захира спортчилар тайёрлаш учун кинематик ва психо-физиологик таъсирлари бўйича саралаш тизимини ишлаб чиқиш	216
М.Х.Миржамолов Паралимпия спорт мусобақаларига захира спортчилар тайёрлаш учун кинематик ва психо-физиологик таҳлиллар орқали машғулот самарадорлигини ошириш	220
С.Х.Миржамолов Футболчиларни оддий ва мураккаб вазиятларда старт тезлигини ошириш услубияти	225
С.Х.Миржамолов Футболчилар ўйин ҳаракатларидаги тезлигини аниқлаш	228
Ҳ.О.Ахматов Yosh uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning funksional holatini nazorat qilish	231
Ш.Х.Ханкельдиев, Г.Хабибуллаева Анализ соматометрических характеристик учащихся сельских школ в предпубертатный возрастной период	234
Г.Хабибуллаева Спортивного совершенствования исследование физического развития юных легкоатлетов 11–12 лет на начальном этапе	237
В.Г.Кум Эффективность внедрения акцентированной методики по развитию физического статуса юных баскетболистов	239
А.У.Хамиджонов Yuqori malakali kurashchilarni model xususiyatlarini o'rganish asosida sport mashg'ulotlariga saralash metodikasi	243
Dj.Yu.Tashnazarov Sport kurashida mashg'ulotlarida texnik usullarni modellashtirish asosida tarkibiy qismlarini o'rganish	253
Dj.Yu.Tashnazarov Sport kurashida texnik usullarga o'rgatishda jismoniy sifatlarini o'rni va samaradorligi (ayollar kurashi misolida)	255
Dj.Yu.Tashnazarov Sport kurashining o'quv-mashg'ulotlarini modellashtirish asosida texnik usullarga o'rganish	257
S.X.Mirjamolov Ichki ishlar xodimlarini uzoq masofaga yuugurishda jismoniy tayyorgarligini baholash	259
F.F.Djapparov Sport kurashlarida chidamliligini rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi	262
L.B.Sobirova, I.X.Bahriddinova Maktabgacha yoshdagi bolalar faoliyatida o'yinning ahamiyati	264
A.A.Raximov Ўсмир ёшдаги боксчиларда депрессия ҳолати ва мағлубиятдан қочиш мотивациясининг психокоррекцияси	267
Х.Х.Атамуратов Футзал ҳакамларини жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш услубияти юзасидан ўтказилган анкета сўровнома натижалари таҳлили	269
D.A.O'tashev Uzunlikka sakrovchi para yengil atletikachilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish uslubi	273
D.B.Baxtiyorov Yuqori malakali amputant futbolchilarda jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish	276
Г.М.Зоитова, Д.А.Холмуродова Физические средства восстановления пловцов высших разрядов	278
О.Ж.Дадабаев, Р.А.Дусимбетов Методика оценки функционального состояния квалифицированных парадзюдоистов	281
Л.Д.Сейдалиева, Н.Д.Хайруллаева Физиологические особенности развития скоростных качеств у девочек занимающихся художественной гимнастикой при обучении упражнениям с мячом (на примере 2 этапа).	283
S.B.Toshturdiyeva Zamonaviy sportda sportchilarni psixologik tayyorlashning ahamiyati	286
Sh.T.Raxmatov Erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligi	288
M.Y.Toshtemirov Sport psixologiyasida sportchilarning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish	291

H.T.Tyxmaboev, F.R.Toirov Uzunlikka uch hatlab sakrovcha qizlarning mashg'ulot jarayonini takomillashtirish	293
Yu.Masharipov, Z.Rasulov, R.Shamsiyev Paralimpiyachilarni tayyorlashda zamonaviy innovatsion texnologiyalarning o'rni	296
Z.X.Yusupova Disk uloqtirishda kinematik xarakteristikalarini o'rganish	298
Z.O'Rasulov, S.I.Mahmudova, O.Abdumalikov, U.Norqulov, L.Isoqova, S.Sulaymonov O'zbekiston olimpiadachilarini psixologik tayyorlash va mashg'ulotlari samarali tashkil etish yo'llari	300
M.M.Nuriddinova, F.Sh.Ismailova Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mayda motorika ko'nikmasini rivojlantirish orqali, ularning nutqini o'stirish	302
F.Sh.Ismailova Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy chiniqtirish usullari	304
M.G.Xaydarov Жисмоний тарбия ва спорт тизимида адаптив жисмоний тарбия, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситаларини ташкил этишда инновацион ёндашувлар	306
N.F.Sultonbayeva Yosh voleybolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish	310
N.M.Abdullayeva, F.M.Muradov O'zbekistonga para kamondan otish sportini kirib kelishi va rivojlanishi	313
X.X.Qurbonov Yugurish turlarida sport formasini bosqichli takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash tahlili	316
X.X.Qurbonov Yugurish turlarida yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sport formasini takomillashtirish tavsifi	320
L.B.Sobirova, I.Kh.Bahriddinova Methods of organizing training with athletes for para sports	326
A.U.Xamidjonov Polshada sport turlariga saralash tizimi	328
A.U.Xamidjonov Fransiya sport turlariga saralash va yo'naltirish tizimi	333
A.U.Xamidjonov Xitoyda sport turlariga saralash va yo'naltirish tizimining o'ziga xos xususiyatlari	336
O.M.Mansurova, F.M.Muradov Sport maktabidagi 13-14 yoshdagi o'g'il-qizlarni kamondan otish texnikasiga o'rgatish uslubi	339
Sh.U.Muxsinov Musobaqa jarayoni nazorat qilib borish orqali yosh mini-futbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish	341
Sh.U.Muxsinov Yosh mini-futbol bilan shug'ullanadigan sportchilarni tayyorgarliklari bo'yicha nazorat qilish test me'yorlari	343
P.X.Chopuev ФВВ академияси курсантларининг ишғол қилиш нарвони билан ўқув минорасига чиқиш техникасини такомиллаштириш самарадорлиги	345
Z.B.Sabirova, S.O'ktamov Nofilologik yo'nalishdagi imkoniyati cheklangan talabalarning kasbiy kompetentlik komponentlari	350
D.S.Kurbanova Badiiy gimnastikachilarda ixtisoslashgan idroklar darajasining ko'rsatkichlari ahamiyati va uning dinamikasini oshirish usuli	353
S.X.Mirjamolov Ички ишлар ходимларининг ўрта баланд тоғлар шароитида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари	358
S.X.Mirjamolov Maktabgacha yoshdagi bolalarni muassasalarda ritmik gimnastikaning o'tqazilishining o'ziga xos xususiyatlari	361
A.Akbarov, Z.X.Yusupova, N.Xoshimova Sport faoliyatida turli o'lchov birliklaridan foydalanish xususiyatlari	364
A.Akbarov Sportda natijalar o'zgarishi ishonchliligini baholashda ahamiyatlilik darajasini tanlanma hajmiga bog'liqligini o'rganish	367
A.Akbarov, Z.X.Yusupova Sport faoliyati natijalari o'zgarishini grafik tasvirlash xususiyatlari	370

А.Б.Жумакулов Эркин курашчиларнинг катта юкламали иш бажариш кўрсаткичларини иш қобилиятига таъсирини ўрганиш (бошланғич натижалар)	374
А.Б.Жумакулов Малакали эркин курашчиларнинг мусобақа фаолиятида техник ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш	377
Д.А.Мухаммадиева Sportchilar organizmida gidratatsiya muammosi	380
А.Т.Шермухамедов, Е.Мирзалиева Sport takomillashuvi guruhi futbolchilarining musobaqa sharoitida funktsional tayyorgarligini xarakterlovchi ko'rsatkichlar	383
Sh.D.Ashurov Yosh darvozabonlarning texnik harakatlari samaradorligi	386
O.J.Dadabayev, S.R.Ravshanova Malakali parataekvondochilarni koordinatsion qobiliyatini takomillashtirish metodikasi	388
M.M.Nuriddinova, D.A.Akramova Gimnastika elementlari orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish	390
Н.К.Светличная Формирование фитнес-культуры в процессе адаптивного физического воспитания	393
Z.B.Sabirova, M.Zokirjonova Klaster sharoitida ingliz tilini tezkor o'qitishning aralash ta'lim texnologiyalari (nofilologik ta'lim yo'nalish imkoniyqati cheklangan talabalari misolida)	395
Ф.Мухиддинова Действие санкции вада за нарушение антидопинговых правил для создание честной игры в олимпийских и паралимпийских играх	398
M.G.Inomjonova, G.Po'latova O'zbekistonda ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor bo'lgan shaxslar orasida milliy kurash sport turini rivojlantirish va ommalashtirishning samaradorligi	400
R.N.Nazarov Shaxmatchilarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishni psixologik xususiyatlari	402
B.Sh.Abdiev Sport biomexanikasi ta'limda infogramma yaratish	405
S.Sh.Toxirov Futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonida akrobatika elementlaridan foydalanish	407
S.Sh.Toxirov Yosh futbolchilarni musobaqalarga tayyorlashda akrobatik mashqlardan foydalanish	410
A.S.Jaxbarov Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari	414
G'I.Yarkulov Amputanat futbolchilarga vosita harakatlarini o'rgatish xususiyatlari	417
G'I.Yarkulov Amputanat futbolchilarga vosita harakatlarini o'rgatish xususiyatlari	419
U.Abdusamatova, D.A.Akramova Bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quv-mashg'ulot guruhlariga yosh yengil atletikachilarni saralash samaradorligi	422
И.А.Баймуратов Парасузиш спортининг классификацияси	424
J.O.Nurullayev O'quv mashg'ulot bosqichidagi erkin kurashchilarni kuch tayyorgarligini bosqichli takomillashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasining qo'llanilishi	427
J.O.Nurullayev O'quv mashg'ulot bosqichidagi erkin kurashchilarni yillik tayyorgarlik siklida kuch tayyorgarligiga ta'sir e'tuvchi omillar tahlili	432
Sh.S.Tursunov Курашчиларга турникда айланиш машқларини ўргатиш методикаси	435
Ш.С.Турсунов Контроль общей и специальной выносливости у девушек	438
Sh.J.Saidova Musobaqalarga tayyorgarlikning jihatlar (jismoniy va psixologik)	441
Б.Б.Абдиев Выявление потенциальных ошибок, возникающих при выполнении техники структурных компонентов боулинга (подачи мяча) и влияющих на её результат в крикете	443
IV SHO'BA OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARINI RIVOJLANISHIDAGI MUAMMO VA YECHIMLAR	451
L.Z.Xolmurodov 7-8 yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning ahamiyati	451
L.Z.Xolmurodov Boshlang'ich sinf o'quvchilarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirish vosita va usullari	454

D.T.Ismailova Parayengil atletikada uzunlikka sakrovchi sportchilar sport natijalarining tayyorgarlik guruhlar bo'yicha bosqichma-bosqich o'sish imkoniyatining ahamiyati	456
В.Д.Анаиов Индивидуал услубда жанг олиб боровчи юқори малакали боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги самарадорлиги	458
I.K.Abdusalomov Yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining uslubiy muammolari va unga ta'sir etuvchi omillar	462
З.В.Сайдулов Кўп йиллик таёргарликнинг бошланғич ихтисослик босқичида спортча юрувчиларни мағулот жараёнини такомиллаштириш	467
Ф.А.Керимов, М.Ў.Арзикулов, Л.З.Холмуродов, Н.Н.Азизов, А.У.Хамиджонов, М.М.Азизов, Т.С.Тўйчиев, Х.Тошмаиов Олий спорт ютуқларини ривожланиш мониторинги (Бокс спорт тури мисолида)	470
Ф.А.Керимов, М.Ў.Арзикулов, Л.З.Холмуродов, Н.Н.Азизов, А.У.Хамиджонов, М.М.Азизов, Т.С.Тўйчиев, Х.Тошмаиов Олий спорт ютуқларини ривожланиш мониторинги (Юнон-рум кураши спорт тури мисолида)	474
Ф.А.Керимов, М.Ў.Арзикулов, Л.З.Холмуродов, Н.Н.Азизов, А.У.Хамиджонов, М.М.Азизов, Т.С.Тўйчиев, Х.Тошмаиов Олий спорт ютуқларини ривожланиш мониторинги (Эркин кураш спорт тури мисолида)	478
Ф.А.Керимов, М.Ў.Арзикулов, Л.З.Холмуродов, Н.Н.Азизов, А.У.Хамиджонов, М.М.Азизов, Т.С.Тўйчиев, Х.Тошмаиов Олий спорт ютуқларини ривожланиш мониторинги (Дзюдо спорт тури мисолида)	481
Ф.А.Керимов, М.Ў.Арзикулов, Л.З.Холмуродов, Н.Н.Азизов, А.У.Хамиджонов, М.М.Азизов, Т.С.Тўйчиев, Х.Тошмаиов Oliy sport yutuqlarini rivojlantirish monitoringi (Og'ir atletika sport turi misolida)	485
N.M.Yusupov, O.Kodirov Futbol mashg'ulotlarining dastlabki bosqichida 7-9 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi	490
D.Y.Egamon Innovatsion texnologiyalar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish mexanizmi	493
A.G.Mirzakulov Kursant qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini krosfit vosita va usullari yordamida takomillashtirish	497
A.X.Mirzaxalilov IIV Akademik litsey o'quvchilarini harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy nazariy qoidalari	498
A.X.Mirzaxalilov Harbiylashtirilgan ta'lim muassasalari kursantlarining ma'naviy-axloqiy qiyofasini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni	500
J.O.Axmatov Sportning yengil atletika turi yopiq inshootda o'tkazilgan erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston kubogi hamda yoshlar o'rtasida (U20) O'zbekiston chempionatida yugurish turlari bo'yicha ko'rsatilgan natijalar tahlili	502
B.B.Abdiev Dunyoda va O'zbekistonda kriketning paydo bo'lishi va shakllanishi tarixi	505
F.F.Yulchiyev Kikbokschiarning boshlang'ich tayorgarlik bosqichida umumiy va maxsus vositalar nisbati	509
M.K.Mamatova Voleybolchi qizlarni mashg'ulot jarayonida vosita va usullarini qo'llanilishi	512
M.K.Mamatova Voleybolchi qizlarni yillik mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi va mazmuni	514
Э.А.Ўринбоев Таянч –ҳаракат аппарати шикастланган талабаларнинг ўқув машғулот жараёнини шакллантириш хусусиятлари	517
А.Б.Кадырова Стартовый прыжок как составляющий компонент удачного прохождения спринтерских дистанций в плавании	520
З.В.Сайдулов Кўп йиллик таёргарликнинг бошланғич ихтисослик босқичида спортча юрувчиларни мағулот жараёнини такомиллаштириш	523
L.X.Toshtemirova Bolalarni suzish sport turiga dastlabki saralashning o'ziga xos xususiyatlari	526

D.I.Choriyev Yosh futbolchilarni tayyorlashni rejalashtirish va o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish	530
D.I.Choriyev O'quv mashg'ulot guruhidagi yosh futbolchilarni yillik siklida tayyorlashni rejalashtirish	533
X.Y.Matnazarov, M.N.Islomova Yuqori malakali suvga sakrovchilarni quruqlikdagi tayyorgarligining xususiyatlari	537
A.B.Kadyrova Влияние силы гребкового движения на скорость преодоления	540
A.A.Davronov Boksning mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligi	542
D.A.Sultonova Badiiy gimnastika qoida va anjomlari	546
B.M.Xodiyev Tennis o'yinining texnikasi va ularni o'rgatish usullari	549
D.B.Baxtiyrov Имконияти чекланган ампутантлар футболда дарвозабонларнинг майдондаги техник-тактик харакатлари	553
G.M.Zoitova Особенности подготовки пловцов высшего класса с нарушениями зрительного анализатора	557
H.T.Tuxtaboev Ўзбекистонда баландликка сакраш турларининг ривожланиш тарихи	560
H.T.Tuxtaboev Баландликка сакраш югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш фазасини ўргатиш техникаси	561
H.T.Tuxtaboev Баландликка сакрашда планка устидан ўтиш фазасини такомиллаштириш	564
L.D.Seydalieva, H.Yu.Xuivaqov Соматотипологические особенности спортсменов, специализирующихся в скоростных видах спорта	566
Sh.Sh.Qodirova Talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish mazmuni	569
Sh.Sh.Qodirova Talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilovchi asosiy omillar	572
I.S.Imomova Taekvondo sport turida taktik tayyorgarlikning ahamiyati	576
J.J.Shoyiqulov O'quv mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning ahamiyati	578
M.S.Moyliyev Og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligi	581
X.H.To'rayev Kamondan otish texnikasida maxsus jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlari	583
X.M.Berdiyeva Sport mashg'ulotlarida kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning ahamiyati	585
H.T.Tuxtaboev Balandlikka sakrovchi qizlarning individual tayyorgarlik jarayonidagi yuklamalar hajmini o'ziga xos xususiyatlari	588
M.U.Mamadiyarov, Z.O'Rasulov, Z.Xoldorov, B.Nizomov Malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari hamda sport yuriqchilarining kompetentligi	590
F.M.Muradov Imkoniyati cheklangan shaxslarning parabadminton o'yiniga moslashuvining muhim jihatlari	592
X.X.Qurbonov Yugurish turlarida yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish va sport formasini takomillashtirish mazmuni	594
N.B.Xudoynazarov 15-18 yoshli basketbolchilarni tayyorlash hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari	599
D.A.Riskulov Slalom yo'nalishi: Qiyaliklarda harakat texnikasi va strategiyasi	601
F.X.To'raev Jismoniy sifatlarining sportchilar organizmiga ta'siri va ularning qisqacha tasnifi	603
F.R.Toirov Sportda kamolatga erishish guruhidauzunlikka uch hatlab sakrovchi qizlarning jismoniy tayyorgarligining sport natijalariga bog'liqligi	606
A.E.Shilmanov, A.K.Saburov, O.P.Omirzakov Futbolchilarning mashg'ulotlarida kuch sifatini tarbiyalash samaradorligi	608
L.B.Sobirova, D.A.O'tashev Uzunlikka sakrovchi para yengil atletikachilar mashg'ulotlarini takomillashtirish va rejalashtirish	611

A.A.Toshpo‘latov Yosh gimnastikachilarda bo‘g‘imlar harakatchanligi va egiluvchanligini rivojlantirishning uslubiy xususiyatlari	613
D.Ibodullayev, G.Po‘latova Yosh chavandozlarning mashg‘ulot jarayonida sport otlarining muvofiqlashtirish faoliyati	616
D.Ibodullayev, G.Po‘latova Talabalarning funksional holatini aniqlash va rivojlantirish	619
S.Nazarova Badiiy gimnastikada buyumsiz mashqlar bajarish texnikasi	622
I.S.Xaytmetov Yosh gimnastikachilarda statik kuchini rivojlantirishning uslubiy xususiyatlari	624
M.M.Ibragimova Badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda xoreografiya raqs elementlarini o‘rgatishning nazariy asoslari	627
Sh.S.Mannonova Uch hatlab sakrovchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan vositalarning samaradorligi	630
A.K.Kuralbayev Bolalar-o‘smirlar sport maktabida yosh gandbolchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy jihatlar	632
I.U.Nurmetova Dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish	634
I.U.Nurmetova Dzyudo sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarligi	636
B.A.Satipov Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarni texnik harakatlarini bog‘lab o‘rgatish uslubiyati	639
F.U.Inomov Uloqtiruvchilarning organizmini mashg‘ulot jarayonida rivojlanishining oziga xos ahamiyati	643
M.I.Yo‘ldashaliyeva, M.Y.G‘aniyeva Zamonaviy stol tennis amaliyotida harakatli o‘yinlarning ahamiyati	645
М. Ю.Ганиева Подготовка и управление игроками в настольный теннис в соревновательном период	647
B.A.Satipov Erkin kurashchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamaları	650
М.М.Махамаджонов Эффективность методики развития прыгучести у юных гимнастов	658
Sh.S.Tursunov Юқори малакали спортчилар тайёргарлигини ривожлантириш йўллари	661
Sh.S.Tursunov Портловчи ҳаракат қобилятни шаклланишининг методологик асослари	663
М.Р.Ташев Развитие бочча с 1984 по 2020 год на паралимпийских играх	665
F.Г.Курбонов Баскетбол тўғрисида саватга ташлаш усуллари ва уни такомиллаштириш технологияси.	670
Sh.J.Saidova Amputant furbolchilarda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishning vosita va usullari	673
O.M.Boratov O‘zbekistonda velosportni rivojlanishi bosqichlar	675
Sh.A.Nomozova Qo‘l to‘pi o‘yinida darvozabonni siljishlarga o‘rgatish metodikasi	677
Н.Б.Жураев, И.Е.Хамраев, У.Б.Шоймарданов Аллергия и занятия физкультурой и спортом	680
J.A.Mannonov Parataekvondochilarning maxsus chidamlilikni rivojlantirish usullarining ahamiyati	684

M.I.Boymirzayeva Yuqori malakali balandlikka sakrovchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining ahamiyati	685
Sh.X.Maxmudova Futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini tadqiq qilish usuliyati	687
O.R.Igamberdiyev Futbolchilar harakatlarini kompleks nazorat qilish va tanlab olishning o'ziga xos xususiyatlari	690