

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL  
QILISHNING ISTIQBOLLARI:  
MUAMMO VA YECHIMLAR  
RESPUBLIKA MIQIYOSIDAGI ILMIY AMALIY ANJUMAN  
MATERIALLARI**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА  
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ:  
ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ  
МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS  
MATERIALS  
OF THE SCIENTIFIC PRACTICAL CONFERENCE OF THE REPUBLIC**

**Respublika miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman**

**2023 yil 22-noyabr**

**Buxoro – 2023 y**



harakatlarini aniqlash va talaba-sportchilar uchun noto'g'ri texnik harakatlarni tushuntirishlari kerak va treningdagi muammolarning sabablarini tahlil qilishlari lozim, Videodagi xato natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan taktik muvofiqlashtirishning muhim nuqtalarini ta'kidlang, bu texnik harakatning turli tafsilotlarini o'rganishga imkon beradi.

### **Adabiyotlar:**

1. Vey Zhang. Agentga asoslangan aqlli sport mashg'ulotlarini boshqarish tizimini tadqiq qilish va qo'llash. Elektron Dizayn Muhandisligi, 2014, 42-48.

2. Ruifang Shi. Kompyuter virtual texnologiyasini tahlil qilish. Xitoy Boshqaruvi Haqida Ma'lumot, 2017 (18):223-224.

3. Yandong Yuan, Kun Guo, Zhihao Zhang. Kollej jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy axborot texnologiyalarini qo'llash bo'yicha tadqiqotlar. Sport Olami: Akademik Nashr, 2018, 782(8): 36-37.

4. Miradilov Batir Maxkamovich o'yin ampulasini hisobga olgan holda malakali basketbolchilarning texnik-taknik harakatlari samaradorligini oshirish metodikasi. avtoreferat, 2022, 8-9.

5. Ёосипенко Ксения Анатольевна технико-тактическая подготовка баскетболистов к действиям в нападении быстрым прорывом с использованием цифровым технологий. дисертация, 2021, 19-28.

6. Alimovichn.F.U. The system of training young basketball players at the initial stage of training at school //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9.– №. 11. – C. 93-98.

## **JISMONIY SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY FAROVONLIK QONUNIYATLARI.**

**Baymuradov Radjab Sayfitdinovich**  
**Buxoro davlat universiteti, "Sport faoliyati"**  
**kafedrasi dotsenti, Nasimova Nozima**  
**Isomiddin qizi III- bosqich talabasi**

**Annotatsiya:** Maqolada salomatlikni yaxshilash uchun bolalikdan tanangizni chiniqtirish, shaxsiy va jamoat gigienasining asosiy qoidalari va talablariga, sog'liqni saqlashning boshqa ko'plab tarkibiy qismlariga rioya qilish

kerak. Xalq ta'limi tizimida amalga oshirilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlari tarkibida harakat rejimi - jismoniy tarbiya, sport, faol dam olish alohida o'rin tutadi.

**Аннотация:** Укрепление здоровья, необходимо с детства закалять свой организм, соблюдать основные положения и требования личной и общественной гигиены, многих других слагаемых здоровья. Особое место в структуре оздоровительных мероприятий, осуществляемых в системе народного образования, занимает двигательный режим - физическая культура, спорт, активный досуг.

**Abstract:** To improve health, it is necessary to harden your body from childhood, observe the basic provisions and requirements of personal and public hygiene, and many other components of health. A special place in the structure of health-improving activities carried out in the public education system is occupied by the motor regime - physical culture, sports, active leisure.

**Kalit so'zlar:** motor rejimi, jismoniy madaniyat, sport, faol dam olish, farovonlik va ishlash.

Salomatlik inson tabiatdan oladigan eng qimmatli ne'matdir. Ammo uni mustahkamlash uchun bolalikdan tanangizni chiniqtirish, shaxsiy va jamoat gigienasining asosiy qoidalari va talablariga va sog'liqning boshqa ko'plab tarkibiy qismlariga rioya qilish kerak.

Xalq ta'limi tizimida amalga oshirilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlari tarkibida harakat rejimi - jismoniy tarbiya, sport, faol dam olish alohida o'rin tutadi. Va bu tushunarli! Ma'lumki, masalan, suzish kabi ommabop sport turi bolalar tanasiga foydali ta'sir ko'rsatadi. "Ko'k yo'laklarda" doimiy ravishda tizimli mashg'ulotlar bolalar va o'smirlarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holatini yaxshilaydi, harakatlarni muvofiqlashtiradi, ichki organlarning faoliyatini yaxshilashga yordam beradi, ya'ni ular salomatligini sezilarli darajada yaxshilaydi va kayfiyatini ko'taradi, ish faoliyatini oshiradi.

Jismoniy mashqlar natijasida shikastlanish xavfi har doim ham to'liq aniq emasligini alohida ta'kidlash o'rinlidir. Masalan, yoshlar uchun jozibador bo'lgan havaskor boksni olaylik. Ko'rinishidan, ringdagi jang san'atining tabiati - raqibning tanasi va boshiga zarbalar (hatto qo'lqop bilan) - sportchilarning salomatligi uchun salbiy oqibatlariga olib keladi.

Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlari mazmuniga bevosita zarur xavfsizlik choralarini ta'minlash, baxtsiz hodisalarning oldini olish bilan bog'liq masalalar oqilona kiritilgan. Ularning ahamiyati aniq, chunki biz asosiy narsa - odamlarning hayoti va sog'lig'ini saqlash haqida gapiramiz. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sinf rahbarlari, sport seksiyalari murabbiylari, o'quvchilarning ota-onalari – yosh avlod tarbiyasi bilan shug'ullanayotgan har bir shaxs maktab o'quvchilariga "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasining tegishli talablarining asosiy qoidalarini qat'iyat va mahorat bilan tushuntirishi, ularni tarbiyalashi zarur. Ushbu qoidalar va tavsiyalarga amal qilish kuchli odatga aylanishiga e'tiborimizni qaratishimiz lozim.

Jismoniy farovonlik haqidagi qonuniyatlar ko'p qirrali mavzudir. Biz esa faqat jismoniy mashqlarning gigiena jihatlari haqida gapiramiz.

**Sog'lom bo'lish san'ati.** Ma'lumki, choy likopchasida ham cho'kib ketish mumkin. Har qanday biznesda xavf darajasini minimal darajaga tushiradigan maxsus xavfsizlik kodi mavjudligi tasodif emas. Bunday tadbirlar majmuasi jismoniy tarbiya sohasida ham ishlab chiqilgan.

Birinchi qonuniyat - tizimli tibbiy ko'rik. Sevimli sport turiga kirish to'g'risidagi tibbiy xulosa asosiy ahamiyatga ega. Bu nuqta nafaqat tanadagi me'yordan yashirin og'ishlar bo'lishi mumkin. Aytaylik, butunlay sog'lom o'smir suzish bilan shug'ullanishga qaror qildi. Bunday holda, hatto tishlarning eng kichik shikastlanishi ham sovuq suvda unga juda ko'p muammolarni keltirib chiqaradi. Ba'zida mutlaqo sog'lom odamlar quloqlariga suv tushishiga toqat qilmaydilar: suyuqlik tomchilari vestibulyar analizatorning tirnash xususiyati keltirib chiqaradi. Shuning uchun, har qanday mashg'ulotni boshlashdan oldin,

albatta, shifokorlardan ruxsat olishingiz kerak. Kelajakda, albatta, ular bilan do'stlikni buzmag, yiliga kamida ikki marta maktab shifokori yoki poliklinikaga tashrif buyuring.

Yana bir qoida - jismoniy tarbiyaning asosiy qonunlariga qat'iy rioya qilish. Masalan, marafonda yugurishda yengil atletika asoslarini o'rganmasdan, suzishni bilmasdan sho'ng'in taxtasiga chiqish ahmoqlikdir. Har bir masalada mantiqiy ketma-ketlik va uzluksizlik kuzatilishi kerak. Yangi element, yanada murakkab mashq allaqachon erishilgan, qat'iy assimilyatsiya qilingan narsalarga asoslangan bo'lishi kerak. Tempni va ritmni faqat tanani ortiqcha yuklama bermasdan turib oshirish mumkin. Jismoniy tarbiya mashqlarini kichik hajmdagi yuklamalardan boshlash lozim. Bundan tashqari: haftasiga bir marta bir soatdan mashq qilishdan ko'ra 3-4 marta 15 daqiqadan mashq qilish yaxshiroqdir. Muntazam mashq qilmasdan turib ko'p narsaga erisha olmaysiz!

Jismoniy mashqlar qilishdan oldin siz to'g'ri jihozlarga - kiyim-kechak, poyabzal, himoya vositalariga e'tiboringizni qaratishingiz kerak. Sport formasining barcha tarkibiy qismlari o'zingizga moslashtirilgan, toza, ozoda bo'lishi kerak. Maxsus xavfsizlik vositalariga e'tibor bermaslik uchun aslo loqaydlik qilish mumkin emas. Hech kimga jasorat kerak emas, ularning sport mahoratini oshirib yuborish, xavfsizlik texnikasi og'ir va noqulay, degan noto'g'ri e'tiqod yosh sportchilarni fojiali harakatlarga undaydi. Masalan, velosipedchilar ba'zan dubulg'a o'rniga faqat engil qalpoq kiyishadi. Shu bilan birga, avtomagistralning ayrim uchastkalarida tezlik soatiga 40 km ga etadi. Bunday holda, tasodifiy yiqilish paytida boshni yerga urish muqarrar ravishda og'ir shikastlanishga yoki hatto o'limga olib keladi. Himoya dubulg'asi zarba kuchini 3-5 marta kamaytiradi.

Keyingi qoida - sifatli razminka. Bu ko'pincha bolalarga zerikarli rasmiyatchilikday ko'rinadi. Tayyorgarlik mashqlari, bo'lajak harakatlar tuzilishining aqliy tasviri asab tizimini maqbul holatga keltirishga, nafas olish va qon aylanishini faollashtirishga, mushaklarni "isitishga" va bo'g'inlarni

“aylantirishga” yordam beradi. Inson fazoda yaxshiroq harakatlana boshlaydi, uning harakatlari aniqroq, tejamkor bo‘ladi, ichki organlar va tizimlar jismoniy va neyro-emotsional stressning eng “qattiq” rejimiga bardosh berish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Agar siz darsga kirishib ketsangiz eng yomoni razminka qilmasdan boshlasangiz, muammoga duch kelasiz! O‘quvchi xuddiki o‘zini oldindan ko‘karishlar, mushaklar va paylarning shikastlanishi va jiddiyroq jarohatlar uchun o‘zini duchor qiladi.

Darslar va trenirovka mashg‘ulotlarida diqqatli, o‘ta diqqatli va ehtiyotkor bo‘lish muhimdir. Har bir sport turida o‘z-o‘zini sug‘urtalashning maxsus usullari mavjud, ularni e‘tiborsiz qoldirmaslik kerak. Oddiy holat - to‘satdan tushish. Bo‘shashgan o‘quvchi, qandaydir tarzda oyoqqa turishga urinib, qo‘llarini betartib silkitadi. Natijalar - og‘ir jarohatlar, singan suyaklar va miya chayqalishi. Bunday vaziyatlarda tajribali sportchilar, birinchi navbatda, o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘z harakatlari ustidan nazoratni yo‘qotmaydi. Vaziyatni bir zumda baholab, ular tezda o‘tirishadi, o‘zlarini guruhlashadi, boshlarini ko‘kragiga bosadilar, mushaklarini tortadilar va qo‘llarini yerga qo‘yishga harakat qilmasdan, muloyimlik bilan yon tomonlarga dumalaydilar. Agar ular ko‘kragiga yiqilib tushmoqchi bo‘lsalar, ular ikki qo‘llariga ko‘tarilish yoki oldinga siljish bilan tushishadi. Asosiysi, qo‘rqmaslik, dadil va qat’iy harakat qilish!

Maktabda jismoniy tarbiya va sport ezgu maqsadga - o‘quvchilarning sog‘lig‘ini har tomonlama mustahkamlash va ularning harakat salohiyatini maksimal darajada oshirishga bo‘ysunadi. Biroq, darslarni noto‘g‘ri tashkil etish va metodikasi (ayniqsa mustaqil bo‘lganlar) bolalarning haqiqiy imkoniyatlaridan oshib ketadigan ortiqcha yuklamalarga olib keladi. Salomatlik jiddiy xavf ostida bo‘lgan vaziyatlar shunday paydo bo‘ladi. Ma’lumki, jismoniy mashqlar paytida charchoq asta-sekin rivojlanadi –bu yuklamaga fiziologik reaksiyadir. Bu inson energiyasi va asab resurslarining kamayishi natijasida yuzaga keladi. Mashqdan keyin tiklanish davrida tananing funksiyalari asl darajasiga qaytadi, muntazam mashg‘ulotlar tufayli hayotni

qo'llab-quvvatlash tizimi yangi, yuqori darajaga ko'tariladi. Mutaxassislar bu hodisani superkompensatsiya deb atashadi.

Biroq, shunday bo'lishi mumkinki, endilikda sport bilan shug'ullanuvchilar navbatdagi mashg'ulotni boshlamasdan oldin, xali mashg'ulotga tayyor emasliklari ko'rinadi. Bu shuni anglatadiki, berilgan yangi yuklama tanani normal muvozanatdan chiqarib tashlaydi va ortiqcha ish paydo bo'ladi. Uning xarakterli belgilari - qoniqarsiz sog'liq, charchoq hissi kuchayishi, g'ayrioddiy puls, ishtaha va uyquning buzilishi. Doimiy charchoq salomatlik va kasalliklarning keskin yomonlashishiga olib kelishi muqarrar. Jismoniy faollikni aniq rejalashtirish va farovonlikni kundalik nazorat qilish buning oldini olishga yordam beradi.

Haddan tashqari mashq qilishda ham ko'plab xavflar mavjud. Uzoq muddatli kuchli yuklamalar, tiklanish uchun asossiz qisqa vaqt, muhim musobaqalarda juda tez-tez chiqishlar, ziddiyatli vaziyatlar asabiylashish, xafagarchilik, yomon uyqu, ishtahani yo'qotish, oddiy mashqlardan keyin nafas qisilishi va yurak urishi, ko'krak, qorin, mushaklardagi og'riqlarga olib kelishi mumkin. O'g'illar va qiz bolalarda sport bilan shug'ullanish ishtiyoqi yo'qoladi va har tomonlama jismoniy faoliyatdan qochishadi.

Bunday inqirozlardan keyin jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish faqat shifokor va murabbiyning qattiq nazorati ostida qo'shimcha tibbiy ko'rikdan so'ng tiklanishi mumkin. Oldingi mahorat darajasini tiklash oqilona trenirovka jarayoniga qaraganda ancha qiyin bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida yuzaga keladigan yana bir muammoni tilga olmaslik mumkin emas. O'quvchi kasallikning boshlanishining xarakterli belgilarini his qiladi: titroq, bosh og'rig'i, tana haroratining ko'tarilishi, zaiflik. Ammo tengdoshlari oldida yolg'on sharmandalik uni sport formasini kiyishga va dars dasturini to'liq bajarishga, sport seksiyasi mashg'ulotlariga va musobaqalarda qatnashishga majbur qiladi. Bu sog'liq uchun zararli, kasallikni davolashni sezilarli darajada murakkablashtiradi va xavfli asoratlarga olib

kelishi mumkin. Hech qanday alternativa yo‘q: har qanday kasallik bo‘lsa, jismoniy faoliyat qat‘iyan man etiladi. Davolangandan so‘ng, sport maydoniga kirish va albatta, tibbiy ko‘rikdan o‘tishi kerak. O‘zini yaxshi his qilish tananing kuchini tikladi va xavf butunlay o‘tib ketdi, degani emas.

**Tibbiyotning ham, jismoniy tarbiyaning ham asosiy tezisi - sog‘likni yo‘q qilish emas, balki mustahkamlashdir!**

Bundan tashqari xoxlagan bir sport turi bilan shug‘ullanganda albatta zararli odatlardan chekish, spirtli ichimliklar ichishdan voz kechishi lozim.

**Xavfsizlik kafolati.** Muvaffaqiyatli jismoniy tarbiya va sportning tarkibiy qismlaridan biri bu foydalaniladigan asbob-uskunalarini oqilona tanlash va ishonchliligi.

Sport zalida shikastlanishlar ko‘pincha himoya vositalarining yo‘qligi, zalning ortiqcha jihozlanganligi, noto‘g‘ri tanlagan metodlar va begona narsalarning ko‘pligi orqali sodir bo‘ladi. Baxtsiz hodisalar oldini olish uchun bug‘ isitish radiatorlari, quvurlar, simlar, panjara bilan qoplangan bo‘lishi kerak. Pol silliq bo‘lmasligi kerak. To‘rlar, panjaralar yoki shaffof qalqonlar derazalar va lampalarni to‘p zarbalaridan himoya qilish uchun o‘rnatiladi. Sport zalida birinchi tibbiy yordam to‘plami va dezinfeksiyali eritmasi bo‘lgan tupurgich bo‘lishi kerak. Xodim (navbatchi) jihozlarni mashqlarni boshlashdan oldin 10-15 daqiqa davomida nam mato bilan artib oladi.

Xuddi shunday talablar “uy stadioniga” ham tegishli. Jismoniy mashqlar uchun joyni keraksiz narsalardan ozod qilishingiz kerak, mashqlarni bajarish boshqa oila a‘zolariga xalaqit bermasligiga ishonch hosil qiling; Shuningdek, siz sport jihozlarini qulay tarzda tartibga solishingiz va xonani shamollatishingiz kerak.

Ochiq havoda ishlash uchun xavfsizlik qoidalari ham mavjud. Masalan, qisqa masofaga yugurish uchun masofa shunday belgilanadiki, marradan keyin kamida 10-15 m bo‘sh joy qoladi. Aks holda, yuguruvchi tezlikni o‘z vaqtida “sekinlashtirish” uchun vaqt topolmaydi. Xuddi shu masofalardan sakrash



musobaqalarida yugurish uchun foydalanish mumkin. Bunday holda, sakrash chuquri yugurishda marra chizig'ining orqasida emas, balki, aksincha, oldinida joylashgan. E'tibor bering, u faqat toza qum bilan aralashmalarsiz to'ldirilgan. Otish sektori shunday jihozlanganki, to'p yoki granata - hech kimga shikast yetkazmaydi yoki boshqa sektorlarning sirtiga zarar yetkazmaydi.

Gimnastika shaharchasi va to'siqlar maydonchasining barcha elementlari ehtiyotkorlik bilan sayqallangan va suv o'tkazmaydigan bo'yoq bilan qoplangan. Kuchaytirgan elektr payvandlash shkalasi, mixlar va vintlarning chiqadigan boshlari, yoriqlar - shikastlanishga olib kelishi mumkin bo'lgan narsalar bo'lmasligiga e'tiborni qaratish kerak. Metall quvurlarning diametri kamida 30 mm bo'lishi kerak.

O'yin maydonchalarining yuzasi yomg'irdan keyin suvning tez drenajlanishini ta'minlashi muhimdir. Bunga butun sport majmuasi yuzasining bir xilligi va uning sirtining markazdan qirralarga biroz egilishi orqali erishiladi. Yana bir shart – o'yin maydonchalarini doimiy nazorat qilish: sirtini tekislash, qoldiqlarni, barglarni, qorlarni tozalash, begona narsalarni olib tashlash va yozda futbol maydonini muntazam sug'orish.

Ma'lumki, har bir sport turida salomatlikni saqlashga va jarohatlardan qochishga yordam beradigan o'ziga xos "e'tiborli nuqtalar" mavjud.

### **Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:**

1.«Методические рекомендации для педагогов - наставников по работе с молодыми специалистами». Учебное пособие 2019 год.

2.R.S. Baymuradov "Milliy sport o'yinlarini tashkil etish muammosi bo'yicha adabiyotlar tahlili". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1333-1342bet.

3.R.S. Baymuradov, Z.Boboeva "Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi". SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842, VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1326-1333bet.

4. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev “Development of a physically healthy generation” WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022

5.Р.С.Баймурадов “Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.

6.Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева,З.Бобоева “Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.

7.М. М. Тураев, Р. С. Баймурадов, Я. З. Файзиев «Интерактивные методы физического воспитания в вузах» стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.

8.И.И.Бурнашев «Применение системного подхода преподавания спортивно-педагогических дисциплин в процессе подготовки специалистов физической культуры». Тезисы научно-практической конференции.2002 год.

9 .И.И.Бурнашев, Т.Ибатулин «Анализ соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых функций» Тезисы научно-практической конференции. 2010 год

O'ZGARUVCHAN TA'LIM SHAROITIDA HARBIY RAHBARNI VA KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA RUHIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATGA MOLIK JIHATLARI <i>Samadov Abdulaziz Ashurovich</i> .....	297
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ <i>Саидов Г.К., Бахадирова Ф.Б.</i> .....	300
O'RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI. <i>Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi</i> .....	305
IKKI YOSHDAN UCH YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI <i>Husenov Nodir Nuriddinovich, Toshpo'latova Feruza Izmuurod qizi</i> .....	308
<i>Ibragimov Alisher Karomatovich, Xamrayev Botir Abdullo o'g'li</i> .....	313
<b>РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. Баймуратов Раджаб Сайфитдинович, Насимова Нозима Исомиддин қизи</b> .....	<b>318</b>
AHOLI O'RTASIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING USTUVOR YO'NALISHLARI. <i>R.A.Xasanov</i> .....	323
YOSH SPORTCHILARNI DASTLABKI TAYYORLASH XUSUSIYATLARI. <i>Qurbonov X.X.</i> .....	326
<b>YOSH BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA XALQ MILLIY O'YINLARINING O'RNI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich</b> .....	<b>330</b>

#### **4-SHO'BA.**

### **JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AHOLINI OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISHNING INNOVATSION SPORT KLASHTERINI TASHKIL QILISH**

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ <i>Юсупов Мирзоулузбек</i> .....	336
BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING IJODIY FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISH <i>A.R.Nurullayev</i> .....	338
AHOLINI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA UZVIY VA UZLUKSIZ JALB QILISHNING MUAMMO VA YECHIMLARI <i>Usmonov Feruz Farhod o'g'li</i> .....	342
YOSHLAR O'RTASIDA OMMAVIY SPORTNI OMMALASHTIRISH USULLARI <i>Usmonov Zufar Husen o'g'li</i> .....	345
BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA KOMPYUTER VIRTUAL TEXNOLOGIYALARINI QO'LLASH METODIKASI <i>Farmonov O'tkir Alimovich</i> .....	348
<b>JISMONIY SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY FAROVONLIK QONUNIYATLARI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich, Nasimova Nozima Isomiddin qizi</b> .....	<b>355</b>