



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIIYASIDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenzizyalangan
onlayn-konferensiya

MATERIALLARI



29-sentabr 2021-yil

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция
2021 йил 29 сентябрь**

Бухоро - 2021

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

Анжуманнинг мақсади: Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- | | | |
|----|-----------------|--|
| 1 | О.Х.Хамидов | БухДУ ректори, раис |
| 2 | О.С.Қаҳҳоров | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини |
| 3 | Б.Б.Маъмуров | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо |
| 4 | С.Қ.Қаҳҳоров | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо |
| 5 | У.У.Рашидов | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо |
| 6 | Г.Т.Зарипов | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо |
| 7 | Р.С.Шукуров | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо |
| 8 | А.Э.Сатторов | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо |
| 9 | Қ.П.Арслонов | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо |
| 13 | М.М.Тўраев | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

rivojlanishining uyg'unligi uchun zarur. Jismoniy tarbiya orqali milliy iftixor, g'urur kabi his-tuyg'ularni xalq hayotiga yanada ko'proq singdirishga yordam beradi va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun zarur imkoniyatlar yaratadi. Zero, sog'lom bola ota-onaning quvonchi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekistan davlatini birgalikda barpo etamiz. - Toshkent: O'zbekistan, 2017.
2. Ma'murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T., «Turon Zamin Ziyos» 2014.
3. Usmonxo'jaev S.B., Aliev M.B., Sagdiev N.N. Bolalar va usmirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti. - T.: «ILM ZIYO» .2006
4. «Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya» Tuzuvchi- mualliflar: T.S.Usmonxo'jaev, S.T.Islomova. T.: «ILM ZIYO» .2006
5. «Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi». Tuzuvchi-mualliflar.: K.M.Maxkamjonov, M.Sh.Rasulova va boshq. T.: «ILM ZIYO» .2006
6. «Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz» D.Sharipova va boshq. (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigienik tarbiyasi haqida) metodik qo'llanma. T.: 2006

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR, 10.53885/edinres.2021.23.38.042

***O'roqova S.
BuxDU o'qituvchi***

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda Respublikamizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirilib kelmoqda Inson dunyoga kelar ekan, baxtli bo'lishni orzu qiladi va unga intiladi. Baxt - keng qamrovli tushuncha bo'lib, inson hayotining mazmuni hisoblanadi. Insonning baxtli hayot kechirishini ta'minlovchi omil - bu uning sog'lom turmush tarzidir.

Turmush tarzining o'zi nima? Sog'lom turmush tarzi nosog'lom turmush tarzidan qanday xususiyatlariga ko'ra farq qiladi?

Turmush tarzi- bu insonning ma'lum maqsad asosida o'zining yashashi, hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish usuli.

Turmush tarzini insonning ayrim odat, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish usuliga ko'ra sog'lom va nosog'lom turmush tarzi sifatida ikki guruhga ajratish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;
- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish;

- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;

- shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish;

- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;

- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish;

- to'g'ri jinsiy tarbiya olish;

- psixogigiena talablari(haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;

- zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'ymaslik va h.k.).

YUqoridagi mezonlarga asoslanib, quyidagi to'xtamga kelish mumkin: sog'lom turmush tarzi – bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzini belgilovchi asosiy ko'rsatkich va uni aniqlash mezonlari

Turmush tarzi – insonlarning o'zida ma'lum g'oyani ifoda etuvchi hamda turg'un, barqarorlik xususiyatga ega bo'lgan hayotiy faoliyatining muayyan shakli sanaladi.

Insonlarda sog'lom turmush tarzining qaror topishi, uning sog'lom turmush tarzi borasidagi asosiy nazariy bilim va ko'nikmalar bilan qurollanish darajasiga bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarining shakllanganlik darajasiga muvofiq ular: A, B, V tarzda guruhlariga ajratiladi.

A	B	V
Faol harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniq-tiradigan, ertalabki badantarbiya, shuningdek sport-ning muayyan turi bo'yicha maxsus sport sektsiyalarida doimiy shug'ullanadigan shaxs	Faol-harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniqtiradigan, shuningdek, faqat ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini bajarish bilan chegaralangan shaxs	Sust harakatli, qulay sharoitga qarab chiniqish va badantarbiya mashqlarini bajaradigan yoki bajarishga loqayd shaxs
Kundalik rejimni oqilona rejalashtira oladigan va unga qat'iy rioya etadigan, shuningdek, kundalik rejim inson STT ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga egaligi xususida batafsil tushunchaga ega shaxs	Kun tartibiga izchil ravishda rioya qilmaydigan shaxs	Kun tartibiga befarq qaraydigan shaxs
To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor va unga doimiy ravishda amal qiladigan shaxs	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor, biroq unga izchil ravishda amal qilmaydigan shaxs	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalari haqida etarli darajada tushunchalarga ega bo'lmagan shaxs
SHaxsiy va umumiy gigiena qoidalari borasida to'la ma'lumotga ega hamda ushbu qoidalarga qat'iy amal qiladigan shaxs	SHaxsiy va umumiy gigiena qoidalari haqida etarli darajada tushunchalarga ega bo'lgan, biroq unga ayrim hollardagina amal qiladigan shaxs	SHaxsiy va umumiy gigiena, uning qoidalariga amal qilish shartlari haqida muayyan tushunchalarga ega, biroq mazkur qoidalarga mutlaqo amal qilmaydigan shaxs
SHaxsda STT ko'nikmalarining shakllanishida atrof-muhitning muhim ekanligi, shu bois uni muhofaza qilish zarurligi borasidagi tushunchalari etarli bo'lgan hamda bu yo'lda o'zi ham amaliy faoliyat olib boradigan shaxs	Atrof-muhitning inson salomatligini saqlashdagi muhim o'rni haqidagi tushunchaga ega, biroq atrof-muhit muhofazasini ta'minlash yo'lida amaliy faoliyat olib bormagan, ayni vaqtda ana shunday harakatni tashkil etishni rejalashtirgan shaxs	Inson hayoti va uning salomatligini saqlashda atrof-muhitning beqiyos ekanligi haqida muayyan tasavvurga ega bo'lmagan yoki uni anglashni istamaydigan shaxs

Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisa-lardan saqlanish qoidalaridan xabardor hamda favqulodda vaziyat-larda birinchi tibbiy yordamni ko'rsata oladigan shaxs	To'satdan ro'y beradigan hodisalar haqida etarli darajada tushuncha-larga va shunday vaziyatlarda amaliy yordam ko'rsatish huquqiga ega bo'lmagan shaxs	Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalar ro'y berganda jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish borasida muayyan ma'lumotga ega bo'lmagan shaxs
Zararli odatlarning inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida tasavvurga ega, tamaki mahsulot-larini chekmaydigan, spirtli ichimlik va giyohvand moddalarni iste'mol qilmaydigan shaxs	Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri borasida tushunchalari etarli bo'lmagan, tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaydigan shaxs	Zararli odatlar va uning inson salomatligiga salbiy ta'siri xususida muayyan tushunchalarga ega bo'lmagan hamda ma'lum zararli odatlarni o'zlashtirgan shaxs

Kun tartibi – inson tomonidan tashkil etiladigan turli faoliyat: mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, faol harakat qilish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning ma'lum vaqtlarda tartib bilan ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi. U kishining yoshi, kasbi, sog'ligi, ish qobiliyati va turmush sharoitiga qarab belgilanadi. Biroq, barchaning bajarishi zarur bo'lgan umumiy talablar bor, bularga quyidagilar: kun tartibida aqliy hamda jismoniy mehnatning mutanosibligiga erishish, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilib turishi, vaqtda ovqatlanish, barvaqt uyquga yotish va o'rindan turishga odatlanish kabi harakatlar kiradi. Kun tartibi insonning butun umri davomida amal qilinishi talab etiladigan murakkab jarayon. Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarziga ega bo'lishi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilishiga bog'liq.

To'g'ri, oqilona uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;
- mehnat unumdorligining oshishi, ishchanlik qobiliyatining uzoq vaqt saqlanishi;
- kasallanishning oldini olishi (va hokazo)ga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Aksariyat bolalar vaqtlarini noto'g'ri o'tkazadilar, natijada ular doimiy ravishda vaqt tanqisligidan aziyat chekadilar, har bir ishni shoshilib bajaradilar, ovqatni yaxshi chaynamay iste'mol qiladilar, uyquga kech yotadilar, ertalab barvaqt turmaydilar va toza havoda sayr qilish o'rniga 5-6 soatlab televizor ko'radilar. Bunday bolalar kun tartibi borasida tushunchalarga ega emasliklari yoki noto'g'ri tuzilgan kun tartibiga amal qilishlarini e'tirof etadilar.

Biroq qat'iy aytish mumkinki, har bir o'quvchi kun tartibiga amal qilsa, uyqu, mehnat, ovqatlanish, televizor ko'rish, sport bilan shug'ullanish, dars tayyorlash, shuningdek, o'y ishlarini bajarishga yordamlashish uchun ham vaqt topa oladi. Faqatgina kundalik faoliyatni to'g'ri rejalashtira olishi lozim.

Kun tartibini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya qilinadi:

- turli faoliyatni tashkil etish vaqti, ularning eng ma'qul davomiyligi, bir-biri bilan navbatlashuvi va vaqtini aniqlash;
- dam olish vaqtini iloji boricha ochiq havoda o'tkazish;
- o'z vaqtida sifatli ovqatlanish;
- to'laqonli uyqu, gigienik madaniyatning shakllanishi.

Inson uzoq va tinch hayot kechirish maqsadida sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishi, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri - jismoniy harakat sanaladi.

A.Avloniyning «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir» degan qarashlari jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush kechirishida asosiy omil ekanligini asoslovchi dalildir.

Adabiyotlar :

1.Mirziyoyev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. T. - Toshkent:O'zbekistan.. 2017.

2.Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: O'zbekistan. 2017.

3.Ma'murov B.B. Bolalalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Toshkent,2014

4.Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари — Тошкент, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти. 2005 йил - 238 бет

5.Гончарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш .Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти. 2005 йил - 171 бет

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

10.53885/edinres.2021.17.43.051

Баймуродов Раджаб Сайфитдинович

*Бухарский государственный университет,
Бухара, Узбекистан,*

Бахшуллаева Малохат

*Бухарский государственный университет,
Бухара, Узбекистан,*

Жамилова Гульчехра

*Бухарский государственный университет,
Бухара, Узбекистан*

Аннотация: В статье изложено что о 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

Аннотация: Maqolada, salomatlikni mustahkamlash uchun bolalikdan o'z tanangizni tinchlantirish, shaxsiy va jamoat gigienasining asosiy qoidalari va talablariga va sog'likning boshqa ko'plab tarkibiy qismlariga rioya qilish kerak. Xalq ta'limi tizimida o'tkaziladigan ko'ngilochar tadbirlar tarkibida motorli rejim - jismoniy madaniyat, sport, faol dam olish alohida o'rin tutadi.

Аннотация:The article states that about health promotion, it is necessary to temper your body from childhood, to comply with the basic provisions and requirements of personal and public hygiene, and many other components of health. A special place in the structure of recreational activities carried out in the system of public education is occupied by the motor regime - physical culture, sports, active leisure

Ключевые слова: двигательный режим, физическая культура, спорт, активный досуг, самочувствие и работоспособность

O'roqova S. SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.....	135
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	138
Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshvich, Shoximov Jonibek Jalolovich. JISMONIY TARBIYA VA SPORT, SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.....	144
Murodov F.O., Husenova S.S. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning asoslari.....	146

4-ШЎБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ 149

Шукуров Раҳим Салимович. ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ АДАПТИВ МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК ЗАХИРАЛАРИНИНГ ЎЗГАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	149
Yuldashov A.A. ТАЛАБА-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ.....	158
И.И.Саидов, О.Ю.Толибова. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	160
М.М.Тураев. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	164
Usmonov Alisher Sharifovich, Ibodov Dunyo. YENGIL ATLETIKA – AHOLI SALOMATLIGINI MUSTANKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY VO'G'INI SIFATIDA.....	167
Я.З.Файзиев, Д.Я.Зиёев. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	170
Р.А.Хасанов, Д.Зиёев. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	174
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Тухтамурадова Нодира Абдужаббаровна. РОЛЬ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	177
Я.З.Файзиев, М.Э.Сатторов. АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ	182
Ж.М.Эргашев. 11-13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ СПОРТ МОТИВАЦИЯСИ	185
Z.Sh.Yusupova, A.T.Temirov, Z.Sh.Yusupova, A.T.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari	188
Z.Sh.Yusupova, A.Y.Temirov, Z.Sh.Yusupova, A.Y.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim tarbiya jarayonini tashkil etish.....	191
Иванков Ч.Т., Сигов М.В. Моделирование экстремальных ситуаций в профессионально - прикладной физической подготовке пожарных на основе специальных упражнений газодымозащитной службы МЧС РФ	194
М.Х.Тошев. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари.....	198
Иноятов Абдулло Шодиевич, Хусенов Нодир Нуриддинович. КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИНГ ПЕДАГОГИК ПРОФИЛАКТИКАСИ	199

5-ШЎБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ207

Davronov N.I. QADRIYATLI YONDASHUV-BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA.....	207
Q.Q.Qobiljonov, J.R.Jo'rayev. IBN-SINO TA'LIMOTIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI.....	210
Z.Sh.Yusupova. BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI	213