



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan
onlayn-konferensiya

MATERIALLARI



**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

ketishga javoban esa uning oshishiga imkon beradigan reaksiyalarning murakkab zanjiri paydo bo'ladi.

Ibn Sino inson kamolotida jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini ham nazariy, ham amaliy jihatdan tahlil etadi.

Ibn Sinogacha insonning kamolga etishida jismoniy tarbiyaning ta'siri haqida bir butun, yaxlit, ta'limot yoritilmagan edi. Ibn Sino birinchi bo'lib jismoniy tarbiyaning ilmiy pedagogik jihatdan bir butun tizimini yaratdi.

Jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish tartibiga rioya etish inson sog'lig'ini saqlashda muhim omillardan ekanligini ham ilmiy ham amaliy jihatdan asosladi.

Ko'rinib turibdiki, alloma naslning sog'ligi, jamiyat a'zolarining sog'lom turmush tarzi jamiyatning ravon osuda hayoti, farovon turmushini ta'minlashga xizmat qilishini nazarda tutib, inson salomatligini saqlash hamda tiklash borasidagi o'z qimmatli fikr va qarashlarini o'lmas va betakror asarlarida ifoda etgan.

Respublikamizda qabul qilingan "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish" to'g'risidagi dastur, "Sog'lom avlod" jamg'armasi va ordenining ta'sis etilishi, "Ona va bola" markazlarining tashkil etilishi, "Yoshlar yili", "Barkamol avlod", "Yoshlarni qo'llab quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash", "Yoshlarni qo'llab quvvatlash hamda aholi salomatligini mustahkamlash" yillarining e'lon qilinishi Prezidentimiz va Respublika rahbariyatining bu sohaga bo'lgan e'tiborlarining naqadar katta ekanligini ko'rsatadi.

Kelajakda ham jismonan, ham ma'nau sog'lom avlodni voyaga etkazish masalasida ajdodlarimizning qarashlari va faoliyati ma'naviy asoslardan biri bo'lib xizmat qilishi, shuningdek, ulardan foydalanish islohotlarni yanada samaraliroq borishi va o'tkazilishiga yordam berishi shubhasizdir.

Adabiyotlar:

1. Ibn,Sina.(1316)Traktat o lyubvi.Tegeran.
2. Ibn,Sino.(1983) Tib qonunlari.Fan.
3. РахимовБ,М.(2004).Антропология Ибн Сины. Душанбе.
4. Саидов,Н.(2008).Человек, его сущность и сущностные силы в философии Аристотеля и Ибн Сины.Душанбе:Ирфон.
6. К.К.Кобилжонов идея совершенной личности в трудах мыслителей востока <https://elibrary.ru/item.asp?id=43313746>

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI

10.53885/edinres.2021.69.93.012

Z.Sh.Yusupova

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Педагогические основы спортивной работы с пловцами младших классов

З.Ш.Юсупова

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Pedagogical bases of sports work with primary school swimmers

Z.Sh.Yusupova

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'yinlar yordamida jismonan rivojlantirishning o'ziga xos yo'llari hamda vazifalari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich ta'lim, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar.

Аннотация: В данной статье разъясняются конкретные способы и задачи физического развития младших школьников с помощью игр.

Ключевые слова: начальное образование, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические качества.

Annotation: The article explains the specific methods and tasks of physical development of young school students with the help of games.

Keywords: primary education, sports, physical education, physical development, physical qualities.

zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimini (MT) takomillashtirishga, o'pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaqinlashga, muskul hajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaqinlashiga imkon yaratadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy aqliy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratiladi. Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaqinlashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rnatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, aqliy madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi. Hozirgi davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Ularning hammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o'quv mashg'ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik hayotida o'z o'rnini egallaydi. U mashg'ulotlar a) ayrim sport turlarining sport te'nikasini egallashda b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Ulalar darsda gimnastika mashqlarining, yengil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning te'nik asoslarini o'rganadilar. O'quv normalarini topshirish sport musobaqalari shaklida o'tkaziladi. Umumiy o'lganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko'rinishiga (ertalabki gigiyenik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg'ulotning qiziqarli (emotsional) o'tishiga ko'maklashadi, mashqlarni yaqinlashga imkon yaratiladi. Musobaqalar, mashq te'nikasini o'rganish guruh jamoalar yig'ilishlarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazishda amalga oshirilishi mumkin. Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, mahallalarda parklarda eng yaqin yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, iringituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o'tkaziladi.

Ulalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yoshlarni ajratishimiz mumkin 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qo'llanilishi sportga bo'lgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichidir 2) sportning ayrim turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport bo'yicha jamoatchi hakam, instruktorlari tayyorlashga qaratilgan. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari SM maktab jamoasining sport seksiyalarida o'tkaziladi. ularning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o'tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, te'nikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

olalar bilan olib boriladigan sport mashg ulotning ususiyatlari.

1. olalar bilan otkazilayotgan mashg ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko'ra te'nik va taktik ko'nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o'yinlari, yengil atletika va h.k)ni murakkab bo'lgan ko'p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak.

Te'nika va taktika bilan bog'liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun yetuk emas, lekin o'smirlar ma'lum yoshga yetganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab te'nikani egallashda bolalar organizmi eng ya'ni holda hisoblanadi. ular te'nikani mukammal egallashlari lozim. Shundagina butun olib borilayotgan ish ma'sus tayyorgarlikka qaratiladi. g'ar'atinina, Is'akova, ter'vanesyan, umbadze va boshqalarning sport tarjimaiy holiga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. olimpiya o'yinlarining terma komandasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 8 yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Sport sohasidagi ishlarining staji esa 8 yilga teng. Terma komandamizdagi sportchilarning 0 i 20 21 yoshlilardir.

4. osh bolalar bilan ish olib borilayotganda muhim ma'sus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va avtoturlari) qo'llanilmaydi.

5. Sport turi bo'yicha mashg ulotni boshlash har'ildir. Shuning uchun biz sport bilan mashg ulotlarni erta boshlash haqida emas, balki sportning har bir turida o'z vaqtida boshlash to'grisida gapiramiz. a'zan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar yetkazib, sport te'nik natijalarini o'sishini to'tatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari hammadan ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

irgi yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish bo'lib qoldi va ommaviy holda ko'chalarda turar joylarda mustaqil shug'ullanadilar. g'arda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida maktablarda to'garak tashkil qilinsa, unga qabul qilishni 9 10 yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish te'nikasini egallashga tayyor emas, oyoqlarning bo'sh muskullarni bukulish hollarini saqlay olmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, ya'ni noto'g'ri te'nikani egallaydilar. mmo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarining fundamenti bolalik va o'smirlik sportida qo'yila boshlanadi. Sport tarjimaiy hol ko'p yillik kuzatishlar tahlili sportning ayrim turlari bilan mashg ulotni boshlash uning ususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, 8 yoshda suzish va figurali uchish bilan 8 9 yoshda tog'changi sporti, suvga sakrash, tennis bilan 9 10 yoshda 8 b.gimnastika, 8 9 yoshda akrobatika, sport gimnastika 8 (qizlar), 10 11 yoshda futbol, okkey, qo'l to'pi, voleybol, basketbol 11 12 yoshida yengil atletika, chang'i musobaqasi, velosiped, suv to'pi, 12 1 yoshda boks va hokazo bilan shug'ullanish mumkin (bu ma'lumotlarni aniqlash kerak, chunki hozirgi davrda yil sari milliy terma komandada qatnashuvchilarning yoshi kichrayib bormoqda), demak sport turlari bo'yicha shug'ullanishni ancha oldin boshlayaptilar. ng yuqori muvaffaqiyatlar 25 yoshda erishiladi, lekin yildan yilga yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13 1 yoshlik chempionlar bor.

. atta yoshdagi bilan taqqoslanganda mashqlarning bajarishning te'nik shartlari o'zgarmoqda snaryadlar o'lchami, kamaymoqda, shakli o'zgarmoqda, maydon o'lchami ham kamaymoqda, masofalar qisqarmoqda, mashqlarni bajarish yengillashmoqda. ichik yoshdagi bolalar va o'smilarning yutuqlariga beriladigan baholar kamaymoqda. o'p yil davomida bolalar bilan mashg ulotlar otkazish uchun inventarlarning ma'sus standartlarini ishlab chiqmoqda.

5. Mashg ulotlar kattalarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida otkazilishi lozim. ular mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat ma'sus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (bir tomonlama spetsifika), chunki bu

yuklamaning ortib ketishiga olib keladi. yrim hollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlantirishning yetarli bo'lmaganiga bog'liqdir.

Shu narsa arakterliki, Sport terma komandasida faqat b/bol bilan shug'ullanadigan birorta ham o'yinchi yo'q edi. Ammo o'yinchilar sportning yana 9 turi bilan shug'ullanadilar. Ekin b/bol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundaki, har bir b/bolchi merika f/boli, beysbol, tennis, suzish va yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha maktab terma komandasida bo'lish kerak. Iznining terma komanda mizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

6. zbekistonda yosh bo'yicha bolalar va o'smirlar musobaqalarning tizimi ishlab chiqilgan

9-10 maktab bo'yicha 1 bosqich

11-12 maktab bo'yicha 1 bosqich

13-1 tuman, shahar, viloyat miqyosida II bosqich

15-16 viloyat, respublikasi miqyosida III bosqich

17-18 viloyat, respublikasi miqyosida III bosqich

Quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, musobaqa masshtabi shuncha kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va psixologik yuklarning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa, talab va hayajonlanish shuncha katta bo'ladi.

8. Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar soni o'zlashtirilgan. Masalan 11-12 yoshlilar uchun gimnastikadan (5-6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya, 13-14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6), () klassifikatsiya yengil atletika va hokazo.

ULOSA

Yosh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. ususan boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlaydi. u imkoniyatlarni amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning sinfdan hamda maktabdan tashqari shakllarining o'ziga xos maqsad, vazifalari bor, ular unga ko'ra sport to'garaklarini tashkil etish va tizimli joriy etish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshishiga shuningdek jismoniy jihatdan kamol topishida xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

15. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2520-0801 (online) ISSN 2520-081 (print) ГОСТ 7.56 2002. – 2020. – №. 09 (54) стр. 46-48
16. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Akhim Salimovich, Kramova Ul Ayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turan figrttersto competitions // International journal of psychosocial, vol 2 , ISSN 2066-0620 ISSN 2066-1925 стр. 3076-3083
17. Юсупова З.Ш. Методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2520-8236 ГОСТ 7.56 2002 стр. 96-99
18. Юсупова З.Ш. Ученый I века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2520-3586
19. Yusupova Zulfizar Akhimova Aylo Methods for determining the degree of physical fitness SI International conference SI TIFI SI SI F M T F T March 28, 2020, e-work, стр. 6-9
20. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти TITI TI SIS F T SS F F T I IT F I I I ST S T I T ST M TITI ST 2020/6(82) стр. 271-276

21.Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISS 2 13 2101(гост) ISS 25 2 078X(онлайн)

**МИЛЛИЙ КУРАШНИ ЎҚУВЧИНИНГ ШАХСИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНИШИГА
ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРЛАРИНИ ЎРГАНИШ**

1 . 3 /edinres. 1. 6. 6. 14

Э. Ю. Исломов

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

**ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ
НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ**

Э. Ю. Исломов

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

**STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF THE NATIONAL STRUGGLE
ON THE FORMATION OF PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS**

. u. Islomov

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

Аннотация: ушбу мақолада ўзбек курашининг ўқувчиларининг шахсий фазилятларини шакллантиришда психологик таъсири ўрганилади, олинган маълумотларнинг таҳлили берилган.

Калит сўзлар: ўзбек кураши, ўқувчи шахси, психологик сифатлар, шахс сифатларини шаклланиши.

Аннотация. В данной статье изучены психологическое влияние узбекского кураша на формирование личностных качеств учащихся, дан анализ полученных данных.

Ключевые слова: узбекская борьба, личность студента, психологические качества, формирование качеств личности.

Annotation This article studies the psychological influence of the zbek kurash on the formation of personal qualities of students, an analysis of the data obtained is given.

Key words: zbek restling, student personality, psychological qualities, personality traits formation.

Психология фанида шахсни шаклланишида ва уларни баркамол қилиб тарбиялашда спорт турларининг ижобий таъсири ҳақида кўплаб психолог олимлар ўз тадқиқот ишларини олиб бориб, илмий жиҳатдан асослаб беришган. Ўқувчилар шахсини шакллантиришда мактаб дастуридаги ўқув фанлари, шу жумладан, жисмоний тарбия ва спорт турларининг таъсирини ўрганишга йуналтирилган илмий тадқиқот ишлари кўпчиликни ташкил қилади. Бу йўналишда Ўзбекистонлик психолог олимлар Р.З.Гайнутдинов, З.Г.Гаффаров, Ф.Керимов ва бошқалар илмий изланишлар олиб боришган, лекин жисмоний тарбия ва спортнинг шахс шаклланишига кўрсатадиган таъсири етарлича очиқ берилмаган, айниқса, ўзбек курашининг ўқувчилар шахсий сифатлари ва психологик хусусиятларини шакллантиришдаги аҳамияти психология фанида кам ўрганилган.

Ўзбек халқининг спорт тарихида миллий кураш алоҳида ўрин тутди. Барча шарқ яккакураши турларига ўхшаб, унинг ҳам ўзига хос тарихи бор.

Ўзбек халқи курашдан одамларни жисмонан чиниқтириш воситаси сифатида фойдаланган. Шундай қилиб, олим ва тарихчилар ўзбек халқи ҳаётида миллий кураш алоҳида ўрин тутганлигига гувоҳлик берадилар.

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 BO'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 Нодири 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, З.Ш.Юсупова, А.Ю.Темиров. 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
Иноятлов 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