

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЎСИБ КЕЛАЁТГАН ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ  
ТАРБИЯСИ ВА СПОРТДА ИННОВАЦИОН  
ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**Халқаро иштирокчилар ҳамкорлигида республика илмий-амалий  
анжумани материаллари**

**Бухоро шаҳри  
2019 йил 7 июнь**

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

**Материалы республиканской научно-практической конференции с  
международным участием**

**Бухоро  
“Дурдона” нашриёти  
2019**

**УЎК 796**

**75.4**

**Ф 20**

Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион технологиялар: Халқаро иштрокчилар ҳамкорлигида республика илмий-амалий анжумани материаллари (2019 йил 7 июнь, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, Р.Х.Кадилов, Ф.М.Салимов ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durdoni nashriyoti, 2019. - 262 б.

**КБК 75.4**

Анжуманнинг ташкилий кўмитаси:

1. О.С.Қаҳҳоров – и.б.ф.д. (PhD), БухДУ проректори, раис
2. Б.Б.Маъмуров – масъул муҳаррир, п.ф.д., аъзо
3. О.Ҳ.Раҳимов – и.ф.н., доцент, БухДУ проректори, аъзо
4. Қ.П. Арслонов – доцент, каф. мудири, аъзо
5. А.К.Ибрагимов – доцент, каф. мудири, аъзо
6. Р.С.Шуқуров – доцент, аъзо
7. И.И.Саидов – п.б.ф.д. (PhD), аъзо
8. М.Ж.Абдуллаев – доцент, аъзо
9. Р.С.Боймуродов – кат. ўқит., аъзо
10. А.Э.Сатторов – ўқитувчи, аъзо
11. Ж.Ж.Атамурадов – ўқитувчи, аъзо

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 25 февралдаги 133-ф-сонли фармойиши ҳамда Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 28 февралдаги 205-сонли буйруғи ижросини таъминлаш мақсадида 2019 йил 7 июнь куни Бухоро давлат университетининг жисмоний маданият факультетида “Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион технологиялар” мавзусида илмий-назарий анжуман ўтказилди. Мазкур илмий анжуманда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион технологияларни жорий этишга бағишланган Республикамизнинг етакчи олимларининг маърузалари ҳамда шу соҳада илмий тадқиқотлар олиб бораётган мустақил тадқиқотчилар, докторантлар, магистр ва талабаларнинг илмий мақолалар ва тезислардан иборат илмий, илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

**ISBN 978-9943-5756-9-1**

Shu mushaklar badiiy va sport gimnastikasi bilan shug'ullanganlarda, sport bilan shug'ullanmaganlarga nisbatan rivojlangan bomadi, chunki oyoq mushaklarini harakatlari gimnastikani shu turlarida keng qo'llaniladi. Tos tubi mushaklarining rivojlanishiga faqatgina nisbiy ta'sir qilish mumkin: qorin pressi mushaklarining taranglashishi tos mushaklarining qisqarishiga olib keladi.

Shunday qilib, tos mushaklarining rivojlanish darajasi bevosila qorin pressi mushaklarining funksional holatiga bog'liq ekan.

Yuqorida qayd qilinganlarning barchasi xotin-qizlarning mushak tarmog'ini maqsadga muvofiq va jiddiy ravishda rivojlantirish kerakligini ko'rsatadi. Yoshlik davrida hosil bomgan sifatlar xotin-qizlar tomonidan biroz e'tibor berilsa, ko'p jihatdan katta va keksa yoshgacha saqlanib qoladi.

Ayol organizmining muhim xususiyati ovarial-menstrual (hayz ko'rish) davridir. Xotin-qizlar organizmi uchun hayz ko'rishning mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi tushunchaning asta-sekin o'zgarishi, ularni ilmiy kuzatishlar va tekshirishlar orqali tasdiqlanishi, bunday vaqtda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi mumkin yoki mumkin emasligi to'g'risidagi masalaga munosabatning o'zgarishiga olib keldi. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari, sayr qilish, qayiqda eshkak eshish, keskin harakatni talab qilmay- digan o'yinlar hayz ko'rish jarayonining yaxshi o'tishini ta'min- laydigan vosita sifatida tavsiya qilinadi.

Bu davrda gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalariga qatnashish mumkinligi to'g'risidagi nuqtayi nazar ancha o'zgardi. Sport natijalari hech ham ovarial-menstrual davrga bog'liq bomganligini o'zlarini nufuzli musobaqalardagi yutuqlari bilan gimnast- qizlar amalda bir necha bor isbot etishdi.

Biroq jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash uchun, sportchi- qizlar tajribali ginekolog bilan maslahatlashishi zarur. Bunday paytlar gimnastning jismoniy tayyorgarlik holati va uning u yoki bu mashqlarni bajarishda organizmining yuklamaga bomgan reaksiyasi o'qituvchi-murabbiy tomonidan puxta nazorat qilinishi shart. Bu davrda gimnast-qizlar ham o'zlarining organizmlarini yaxshi nazorat qilishlari kerak. Mashg'ulot yoki dars davrida va undan keyin kayfiyat, hayz ko'rishning o'tishi, og'riq his etilgan- etilmaganligi, navbatdagi hayz ko'rish muddati qayd qilingan hodisalarning qaysi biri tasodifiy, yuklamalarga bog'liq-bog'liq emasligi va hayz ko'rish davrida bular qanday oqibatlariga sabab bomishi, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida muntazam yozib borilishi maqsadga muvofiq bo'lmadi.

#### Adabiyotlar:

1. Atoev Q.T. Farzandingiz barkamol bo'lsin. – T.: “Meditsina”, 1990.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy ta'lim, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining qoidasi bo'lishi kerak. – T.: “O'zbekiston”, 2017.

### **AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH YO'LLARI**

*Yusupova Z.Sh., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxuro, O'zbekiston*

So'ngi yillar davomida mamlakatimizda ustuvor sport turlaridan voleybol, gimnastika turlari sekin-asta xalqaro sport maydonlariga kirib bormoqda. Ayollar sportini rivojlantirish eng muhim masalalaridan biri bo'lib turibdi. Ayollarga e'tibor kamligidan sharoitlarning yo'qligida ayollar sport bilan kam shug'ullanyaptilar. Sharoit talabga javob bermasligi o'zbek qizlarimizning uy-ro'zg'or ishlari bilan mashg'ul bo'lib qolganliklari sababli sportdan chetlashib ketganliklari yaqqol ko'rinib turibdi. Mustaqil O'zbekistonimizning rivojlanishiga ayollar ham o'z hissalarini qo'shadi degan niyatdamiz. Ko'plab sport zallari, suzish havzasi, trenajyor zallari qurilsa va o'zlarining ixtiyorlariga topshirilsa, ularda shug'ullanish imkoniyati ko'payadi. Prezidentimiz ham bir kishi o'zining salomatligi haida shaxsan g'amxo'rlik qilib boorish madaniyatini yoshlikdan oila maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak deb bejiz aytmagan. Shundagina, yurtboshimizning “Sog'lom, bilimla va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq albatta o'zining kelajigini barpo etadi”, degan fikri o'z amaliy ifodasini topishi muqarrar.

Yana bir muammo: bugungi unda jismoniy tarbiya va sport sohasida o'zining keng qamrovli global funksional imkoniyatlari bilan xalqimizning ehtiyojini to'la-to'kis qondirayapti deb bo'lmaydi. Jumladan, ona-bola, uy bekalari turli kasb egalari homilador ayollar, bo'lajak ona, keksalar jismoniy zaif bemor hamda nogironlarga moslashtirilgan jismoniy tarbiya tizimini ilmiy asos shakllantirish va shu yo'nalishda ishlovchi kadrlar tayyorlash masalalari ham hamon kun tartibidan joy olgan.

4. Махкамджонов К, Туленова Х. Фарзандингиз соғлом бўлишини истасангиз. Т. ЎзПФТИ, 1995 й.

## **ХОТИН - ҚИЗЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ОИЛАНИНГ ЎРНИ**

*Юсупова З.Ш., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Оилада жисмоний тарбияни ривожлантиришда бугунги кунда аёлларнинг ўрни беқиёс чунки мутахассисларнинг фикрларини, тажрибаларини ҳисобга олсак, оиланинг соғлом муҳити ҳамда оилада ёшларни жисмоний жихатдан баркамол қилиб тарбиялашда аёлларнинг ўрни хизмати беқиёсдир. Оиласоғлом муҳитни инсон учун энг муҳим ва асосий бўлган қуйидаги тушунчалар шакллантиради. Буларнинг биринчиси оила аъзоларининг соғломлик даражаси, иккинчиси, оила аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатлар, учинчиси яшаш учун етарли бўлган пул маблағи, яъни оила бюджети, оила аъзоларининг кундалик кайфияти, яъни ҳар бир оила аъзоси ўз кайфиятини қай даражада бошқара олиши ва бешинчиси ҳар бир оила аъзосининг ҳаётдаги мақсадидир.

Дунёда энг катта бахт бу соғлиқдир. Соғлом инсонгина ўз олдига қўйган мақсадга, бахт-саодатга эриша олади. Соғлигини йўқотган одам, катта бойликка эга бўлган тақдирда ҳам, ўзини бахтли ҳис эта олмайди. Бунга ҳаётда мисоллар кўп. Ҳар бир инсон ўз саломатлиги олдида биринчи галда ўзи масъулдир. Ҳар бир ота она ўз фарзандини соғлом бўлишини хоҳлар экан, биринчи галда ота онанинг ўзлари ўрناق бўлиб, соғлом турмуш қонун - қоидаларига риоя қилиб яшашлари муҳим эканлигини англаб етишлари зарурдир. Ота - она ўзларининг соғлиқларини мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланар экан, бундай оилада ўсаётган бола спортга бефарқ бўлиб қола олмайди, чунки болалар кўпинча эшитганини эмас, кўрганини бажаришга мойилдирлар.

Оилада жисмоний тарбияни ривожлантиришда аёл бола тарбиясига оид педагогик – психологик қонуниятларни билиши лозим. Болани беъмани хатти - ҳаракатларидан сақлаб, соғлом ўсишини таъминлашда аёл қуйидаги ички қонуниятларга амал қилиш тавсия этилади.

*Биринчи қонуният.* Аёл болани меҳр билан тарбиялаш, уни чақалоқлик давридан гапга солиш, алла айтиш, вақти – вақти билан бағрига босиб суюш, ўз навбатида онага нисбатан болада ҳам меҳр пайдо қилади.

*Иккинчи қонуният.* Фарзанд тарбияси ота- онанинг асосий бурчи ҳисобланиб, болани соғлом ўсишида уни фақат яхши кайфиятда, овозни баланд кўтармай тарбиялаш лозим. Болада бирон бир камчилик кузатилса, аввал унинг сабабини ўрганиши ва унинг олдини олиш йўллари белгилаши лозим.

*Учинчи қонуният.* Аёлболанинг индивидуал хусусиятидан келиб чиқиб, меъёрни аниқлаши лозим у қайси спорт турини исташини аниқ билиб шунга йўналтириши керак.

*Тўртинчи қонуният.* Ота – она бола учун ҳар доим ибрат бўлиши, нафақат боланинг кўз ўнгида, балки, у бўлмаган пайтларда ҳам ҳар нарсадан тарбияни устун қўйиш лозим. Айниқса, ота билан ўғил, она билан қиз тарбиясининг ўзига хос нозик жихатларига эътибор бериш талаб қилинади. Чунки, бола ота- онага албатта тақлид қилади.

*Бешинчи қонуният.* Фарзандингизни ўзи ҳақида қандай фикрда эканлигини аниқлаб боринг. Шунда келгусида қандай касб соҳиби бўлиши аён бўлади. Сиз ҳаққингизда ҳам қандай фикр- мулоҳазалари борлигини билиб боришингиз оилада ўзаро муносабатлар мувозанатини таъминлаш омили бўлади.

*Олтинчи қонуният.* Фарзандингизни оилавий анъаналар қаторида миллий анъаналаримиз билан ҳам яқиндан танишиштириб боринг. Шунда миллий тарбиянинг ўзига хос хусусиятларини таҳлил эта олади.

*Еттинчи қонуният.* Болани ҳар доим меҳнат қилишга ўргатинг Оила бюджети, тежамкорлик, сарф-харажатларни бола яхши билиши лозим.

*Саккизинчи қонуният.* Болани ёшига хос кундалик режими бўлсин. Шунга қўра оилавий спорт- соғломлаштириш, китоб ўқиш ва маданий дам олиш, кундалик одат тусини



Маъмуров Б.Б., Кўзиева Ф. СПОРТНИНГ ЎСМИР-ҚИЗЛАРГА ХОС ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ .....	127
Маъмуров Б.Б., Кўзиева Ф. ЎСМИР-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ КАМОЛОТИНИ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ .....	128
Хусенова С.С. РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	130
Эшов Э.С., Сатторов М.Э. ЎСМИР ЁШДАГИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ИНДУВИДИАЛ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ .....	131
Safarov F.F., Sattorov A.Ch. O`SMIRLAR VA XOTIN-QIZLAR UCHUN SPORT MASHG`ULOTLARINI TANLASHNING MUHIM TASNIFLARI .....	132
Yusupova Z.Sh. AYOLLAR SPORTNING MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH YO`LLARI .....	133
Djuraeva M.Z., Ismoilova N. UMUMIY O`RTATA`LIM MAKTABLARIDA O`QUVCHI QIZLAR SPORTINI .....	134
Баймурадов Р.С. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЧИДАМЛИГИНИ ОПИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ .....	135
Баймурадов Р.С. ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚўЛЛАБ ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС ТЕЗКОРЛИГИНИ ОПИРИШ .....	138
Хидоятлов Ш.Ш., Зокирова Ф.Б. ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ .....	140
Шокиров К.Ф., Шомуродов М.Б. ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ .....	142
Каримов У.Р. КУРАШЧИ ТЕЗКОРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МАХСУС ҲАРАКАТЛИ .....	144
Каримов У.Р. КУРАШЧИ МАЪНАВИЙ – ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН СИФАТЛАР КОРРЕЛЯЦИЯСИНИ ЎРГАНИШ .....	146
Sharapova L.Q. BADIY GIMNASTIKA SPORT TURI BILAN SHUG`ULLANISHI QIZLAR SOG`LIGI VA BARKAMOLLAGINING GAROVIDIR .....	148
Axmedova R.A., Oripova N.M. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SHET TILLARINING TUTGAN O`RNI .....	149
Тухтамурадова Н.А., Маъмуров Б.Б. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙЛАШУВИ .....	151
<b>III БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР .....</b>	<b>158</b>
Макаренко В.Г., Павлова В.И., Сарайкин Д.А. Предпосылки формирования здоровьесориентированной концепции педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста .....	158
Морозов Р.А., Соколова В.С. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО РЕЖИМА, КАК ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ .....	160
Черногоров Д.Н., Шаповалова П.Г. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ ЗАЙМАЮЩИХСЯ В КРОССФИТЕ .....	162
Раупов О.К., Курбанов А.А., Юсупов Д.И. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ .....	164
Маъпарипов Й. ОЙЛАДА СОҒЛОМ БОЛАНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ИБН СИНОНИНГ АМАЛИЙ ФАОЛИЯТИ ВА ПСИХОЛОГИК ҚАРАШЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ .....	166
Саидов И.И. Ўқувчилар ўз-ўзини жисмоний тарбиялаб, соғлиғини мустаҳкамлаши уларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришдаги роли .....	169
Саидов И.И. 10-11 ёшли ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методлари .....	172
Abdullaev Sh.Dj. O`QUVCHILAR BILAN OLIV BORILADIGAN SPORT ISHLARINING SOG`LOMLASHTIRUVCHI TEXNOLOGIYALARI .....	174
Абдуллаев Ш.Дж. ўқувчиларининг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида ҳаракатли ўйинларнинг ўрни .....	176
Мухитдинова Н.М. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР .....	178
Muxitdinova N.M., Olloyorova D.T. MAKTABGACHA TA`LIM MUASSASALARIDA MILLIY VA HARAKATLI O`YINLARNI O`TKAZISH METODIKASI .....	179
Jo`rayev J.R. KUN TARTIBIDA SOG`LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O`TKAZISH .....	181
Toshev A.T. BOSHLANG`ICH SINFLARNING O`QUV FAOLIYATINI INTEGRATSIYALASH TA`LIM SAMARADORLIGI OMILI SIFATIDA .....	182
Ҳамраев И.Т. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ БАЪЗИ ХУСУСИЯТЛАРИ .....	184
Салимов Ф.М. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАДБИРЛАРИНИНГ СИНФДАН ТАШҚАРИ ШАКЛЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ЭТИШ .....	186
Иноятов А.Ш. КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИ ТЕХНОЛОГИЯСИ .....	188

Назаркулов С., Султонов Р., Ҳ Эргошев Б. Жисмоний тарбия дарсларида ўқув-тарбия ишларини самарали ташкил этиш мазмуни .....	190
Мухитдинова Н.М., Жўраева Д. Ў. ЎСМИРЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ОИЛАНИНГ ТУТГАН ЎРНИ .....	191
Тошев А. Т. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ .....	192
Ўсупова З.Ш. ХОТИН - ҚИЗЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ОИЛАНИНГ ЎРНИ .....	194
Қобилжонов Қ.Қ. БУХОРО МАДРАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТУРЛАРИ .....	195
Раҳмонов Р. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ .....	196
Раҳмонов Р. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ЁШЛАРИНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДА ЭНГ МУҲИМ ОМИЛ СИФАТИДА .....	197
Музафарова Ф.Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ВАЗИФАЛАРНИНГ ҲАЛ ҚИЛИНИШИ .....	200
<b>IV БЎЛИМ. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ .....</b>	<b>205</b>
Захарова Н.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ .....	205
Ковяхина Г.П. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ .....	207
Сайранова О.С. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ОВЗ .....	209
Ашуров А.Д., Курбанов А.А., Облоназаров Ф.А. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ НАЗАРИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ .....	211
Облоназаров Ф.А., Ашуров А.Д. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБИ .....	213
Иноятов Б.Б., Хўжамкелдиев Ғ.С. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО САМБО .....	214
Бекманова Х.Ш., Урунов Б.А. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРГА ТАБАҚАЛИ ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШИШ .....	216
Жамматов Ж.Ш. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ШАРОИТИДА ҚУЙИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ .....	219
Жамматов Ж.Ш. ИНДИВИДУАЛ ВА ТАБАҚАЛИ ЁНДАШИШДА ҚўЛЛанилган ВОСИТАЛАР ВА УСЛУБЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ .....	221
Солаев Т.К., Урунов Б.А. МАШГУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТўЛқинсимон ўзгариши .....	222
Ro'ziqulov D.M., Ergasheva M.B. ORGANIZMNI JISMONIY TARBIYA VOSITASI BILAN SHINIQIRISHNING TIKLANISH VA ADAPTATSIYA UCHUN ANAMIYATI .....	223
Курбанов Дж.И. ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ .....	225
Арслонов Қ.П. ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБ ЧИДАМЛИЛИГИНИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАСИДА ТАРБИЯЛАШ .....	226
Islomov E.Yu. JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA ISHLAB SHIQARISH KORXONALARIGA YO'NALTIRILGAN GIMNASTIKA MASHQLARINI QO'LLASH .....	228
Афраймов А.А. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ .....	230
Jo'rayev J.R. KASB HUNAR KOLLEJ O'QUVCHI YOSHLARIDA JISMONIY SFATLARNI RIVVOJLANTIRISH USULLARI .....	232
Холходжаев О.Т. ТУРОН ЯККАКУРАШИДА КУЧ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛИЯТИ .....	234
Шарафутдинова Р.И. АСПЕКТЫ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	237
Итолмазов А.Х., Эргашова Д.М., Уринова С.Б. СОҒЛИГИНИНГ ҲОЛАТИДА НУҚСОНИ Бўлган ўқувчилар машгулотли методикасининг хусусиятлари .....	237
Хасанов Р.А., Рахимов Ш.Ж. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	239
Хасанов Р.А., Искандарова М.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ .....	240
Хусенова С.С., Рахимов Ш.Ж. ПОДВИЖНЫЕ И СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ .....	241
Кодиров Ш. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ – ИЖТИМОЙ МУАММО .....	243
Искандарова М.А., Орипова М.Н., Бахронова Н.Х. ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ ХУСУСИДА .....	244
<b>V БЎЛИМ. КАДРЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ .....</b>	<b>247</b>
Абдумаликов У.Р., Қосимова В.С. МУТАХАССИС КАДРЛАР ТАЁРЛАШДА МЕҲНАТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ УЙ ҒУНЛИГИНИ ЁШЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШ ХУСУСИДА .....	247
Дўстмуродов Н.И., Жозилова С.С., Шомуродова ў.Н. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ КАДРЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШ: АМАЛИЁТ ВА ИСТИҚБОЛ .....	249