



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



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan
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

nazorati olib boriladi.[8]. Darsdan tashqari ishlarga darsgacha gimnastika mashqlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, katta tanaffuslardagi uyushtiriladigan harakatli o'yinlar, ommaviy jismoniy tarbiya va sport bayramlari kiradi. Maktabdan tashqari ishlarga bolalar va o'smirlar sport maktabi sport to'garaklari, ko'rik-tanlovlar, ommaviy tadbirlar, sport musobaqalarini uyushtirish, hasharlarda, mehnat jarayonida ishtirok etish, bayram tantanalarida ishtirok etish, jamiyatning turli sohalarida muvafaqiyatga erishgan taniqli insonlar bilan uchrashuvlar tashkil qilish, davra suhbat, bahs-munozara, seminar-treninglar tashkil etish kabi shakllarni kiritamiz.[9].

Xulosa qilibaytganda milliy qadriyatlarining pedagogik, ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish va shu asosda boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qilish o'z madaniyatimiz va ma'naviy boyliklarimizning yuksaklikka ko'tarilishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. 2004 y. Toshkent.

2. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – T. 8. – №. 3.

3. Давронов Н. И. ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА //EUROPEAN RESEARCH. – 2018. – С. 132-134.

4. Ismoilovich D. N. National folk games a means of development of physical attitudes in primary school students //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – T. 12. – С. 166-169.

5. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.№9 (57), 2020. С. 81-83.

6. Мухитдинова Н.М. Механизм инеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр //Academy. 2019. С.92-93.

7. Тураев М.М., Баймурадов Р.С., Файзиев Я.З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах/ / Педагогическое образование и наука. № 3, 2020. С. 132-135.

8. Тураев М.М. МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ// Проблемы науки.2021.24.02. стр35-37// <https://scienceproblems.ru/images/PDF/2021/61/pn-2-61-.pdf#page=36>

9. Давронов И. Э., Кулдашева З. Х. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ //Паёмномаи фарханг. – 2017. – №. 2. – С. 86-89.

IBN-SINO TA'LIMOTIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI

10.53885/edinres.2021.61.33.009

Q.Q.Qobiljonov

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

J.R.Jo'rayev

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqola qomusiy olim, mutafakkir, tib olamining sultoni Abu Ali ibn Sinoning inson, uning jismoniy va ruhiy kamoloti hamda kamolotga erishish omillari borasidagi g'oyalariga bag'ishlangan. Maqolani yozishda Ibn Sinoning falsafiy g'oyalaridan ham foydalanilgan. Xulosa qismida yakuniy g'oyalar ham keltirilgan

Kalit soʻzlar: Inson, jismoniy sogʻlom inson, ruhiy salomatlik va ruhiy-maʼnaviy kamolot.

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена идеям ученого-энциклопедиста, мыслителя, султана медицинского мира Абу Али ибн Сины о человеке, его физическом и умственном совершенстве и факторах совершенствования. При написании статьи также были использованы философские идеи Ибн Сины. В заключительном разделе также представлены окончательные идеи.

Ключевые слова: человек, физически здоровый человек, психическое здоровье и духовная зрелость.

ABSTRACT

This article is devoted to Avicenna's ideas about the physical and spiritual perfection of man and his path to reaching the top. Avicenna's philosophical ideas were also used in writing the article. Final ideas are also given in the conclusion

Keywords: human, physically healthy man, mental health and spiritual maturity

Abu Ali ibn Sino buyuk qomusiy olim sifatida tibbiyot, riyoziet (matematika), falakiyot, fizika, kimyo, biologiya, dorishunoslik, ruhshunoslik, fiziologiya, filologiya, falsafa, axloq, estetika va badantarbiya kabi koʻplab fanlarning etuk bilimdoni boʻlib, ushbu fanlarning rivojiga ulkan hissa qoʻshgan allomadir. Uning aql zakovati, yaratgan asarlari Oʻrta Osiyodagina emas, balki SHarq va Gʻarbiy Ovrupo mamlakatlarida hozirgi kungacha ahamiyatini yoʻqotmagan holda, hurmat bilan tilga olinadi.

Ibn Sinoning bizgacha etib kelgan 242 dan 60 tasi falsafa, ilohiyot va tasavvufga tegishli, 43 tasi tabobatga oid, 19 tasi mantiqqa, 26 tasi ruhshunoslikka, 23 tasi tibbiyot ilmiga, 7 tasi astronomiyaga, 1 tasi matematika, 1 tasi muzikaga, 2 tasi kimyoga, 9 tasi etikaga, 4 tasi adabiyotga va 8 tasi boshqa olimlar bilan ilmiy yozishmalarga bagʻishlangan asarlari ichida «**Dafʼ al maddor al kulliya an al abdon al-insoniya...**» (Inson badaniga etishgan barcha zararlarni yoʻqotish...), shuningdek **Risola fi hifz as-sihha** (Sogʻliqni saqlash haqida risola) asarlarida badantarbiya, shaxsiy gigiena va parhez masalalari yoritilgan boʻlib, bu risolalar 1547 yilda lotin tilida nashr etilgan, arabchasi 1837 yilda Qohirada bosilgan edi. Oʻzbek tiliga qilingan tarjimasini 1978 yilda

Badan tarbiyasi inson hayotida katta ahamiyatga ega. Birinchidan, hayotda har kimning mukammal sogʻ salomatlikka, kuch quvvatli badanga ega boʻlish ehtiyoji bor. Ikkinchidan, badan sogʻligʻi fikr va axloqning ham sogʻligʻini taʼmin etadi. Quvvatli badanning fikr va axloq uzra taʼsiri oshkordir. Fikr va axloq bilan mijoz va sogʻlomlik uzviy bogʻliq.

Badan tarbiyasining maqsadi har tomonlama jismonan chiniquqan, sof fikrli, mard, sabotli, qatʼiyatli, Vatanni himoya qila oladigan shaxslarni kamol toptirishdan iborat.

Ibn Sino Tibning amaliy qismini ikkiga boʻladi. Birinchi qism sogʻlom gavdalarning tadbirini bilish, bu sogʻlikni saqlashga talluqli boʻlgani uchun uni sogʻliqni saqlash ilmi deb ataydi. Sogʻliqni saqlashda esa asosiy ettita narsani moʻtadil qilish lozim deya taʼkidlaydi. Bular: **mizojni moʻtadil qilish, eyiladigan va ichiladigan narsalarni tanlash, gavdani chiqindidan tozalash, toʻgʻri tuzilishini saqlash, burunga tortiladigan havoni etarli va yaxshi qilish, kiyimli narsalarni yaxshilash, jismoniy va ruhiy harakatlarni moʻtadil qilish**; shu harakatlar jumlasiga maʼlum darajada uyqu va uygʻoqlik ham kiradi.

Tana aʼzolarining moʻtadil faoliyati uchun harakat juda zaruriydir. Buyuk hakim: «Badan tarbiya — sogʻliqni saqlashda ulugʻvor usuldir», deydiki, bu fikr: «Kimki qilsa harakat — sogʻligʻida barakat boʻladi» degan naqlni eslatadi.

Qadimda xalqimiz badan tarbiyani riyozat deb atashgan. Abu Ali ibn Sino «Tibbiy doston» («Urjuza») asarida ham riyozat — badan tarbiyasi haqida toʻxtalib, uning bir necha xillari boʻlishi, bu jismoniy mashklar bilan oʻrtacha shugʻullanish sogʻliqqa foydali ekanligini bunday taʼriflaydi:

***Bilsang riyozat turlari necha necha
SHarofatli bo'lur esa u o'rtacha.
To'g'ri va mo'tadil bo'lib o'sgan badan,
Kir chir ila chiqindidan qutular tan.»***

Olim yana, jismoniy mashqsiz yurish badanda yomon xultlarning yig'ilishiga sabab bo'lishini alohida uqtirib bunday deb yozadi:

***«Riyozatsiz yotishdan ko'p topma rohat,
Bu rohatdan topolmassan hech manfaat.
Jim yotsang iflos xult- la to'lar badan,
G'izocha hech hozirlanmas biror maskan».***

Alloma sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri sifatida badantarbiyani e'tirof etgan holda uning quyidagi turlarini ko'rsatadi : o'zaro tortishish, musht bilan turtishish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish, bir oyog'ida sakrash, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, ikki qo'lini silkitish.

Badantarbiya bilan shug'ullanuvchi avvalo ichidagi va qovug'idagi chiqindilarni chiqarib tashlashi, keyin harakat qilishi kerak. O'z gavdasini tayyorlash uchun oldin gavdani qattiq mato bilan ishqalashi kerak, bundan uning tabiati uyg'onib, terisining teshiklari kengayadi. undan keyin chuchuk moy bilan gavdani ishqalab, asta-sekin uncha kuchli bo'lmagan uqalashga o'tiladi. Bunga qo'llar bilan tananing turli bo'laklarini ko'p marta ezish va barcha mushaklarni ezish bilan erishiladi. keyin uqalashni tamomlab, badantarbiyaga kirishiladi.

Bolaning salomatligi u yashaydigan muhit sharoitiga chambarchas bog'liq ekanligi bugungi kunda hech kimga sir emas. Bola salomatligiga ta'sir etuvchi omillar tib ilmining bilimdoni buyuk **Ibn Sinoning "Risola fi xifa as-sihha"**-asarida xam o'z aksini topgan bo'lib unda salomatlikning asosiy garovi sifatida shaxsiy gigiena qoidalari bayon qilingan.

Ibn Sinoning ekologik qarashlari, ekologik taffakur va amaliyot tarixidagi buyuk meros xisoblanadi. Uning "Tib qonunlari" kitobida ekologik qarashlar xam o'z ifodasini topgan. Kasalliklarni kelib-chiqishi, oldinini olish, davolashga doir maslaxatlar, inson salomatligining atrof- muhimdagi omillarga bog'likligi xaqidan fikrlar Abu Ali Ibn Sino ijodiga singib ketgan.

Uning ta'kidlashiga: inson salomatligi atrofimizni o'rab turgan xavoning tarkibiga bog'liq, chunki xavo gavdamizni va ruximizning tarkibiga kirgan to'rt asosiy unsurning biridir. Havo mu'tadil va sof bo'lib, unda ruhning mijoziga teskari yot bir moddalar aralashmaganida u sog'liq uchun yaroqli bo'ladi, aks holda esa kasallik manbasidir.

Fan va texnik taraqqiy etgan xozirgi zamonda havosi nafas olish uchun butunlay yaroqsiz holatga kelib qolgan joylar ham mavjudligi kasalliklarning yangi turlarini rivojlanib borishiga sabab bo'lmoqda.

YOshlarni xar tomonlama barkamol va etuk qilib tarbiyalashda barcha ekologik va ijtimoiy tadbirlar turkumiga kiradigan jismoniy tarbiyaning xam ahamiyati katta.

Ibn Sino ta'limoticha bolaning salomatligi ko'p jixatdan ota-ona sog'ligiga bog'liq bo'lib, u o'sayotgan va rivojlanayotgan muhit xam o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Bola organizmi mayin, yangi niholdek egiladi, o'zgarib turadi. Ma'lum sharoitlarda yomon tug'ma xususiyatlar yuzaga chiqmay qolishi va jiddiy kasalliklar manbai bo'lishi ham mumkin. Xuddi shu kabi yaxshi kurtaklar yo rivojlanishi va takomillashini yoki so'nib, yo'q bo'lib ketishi mumkin.

Ibn Sinoning aytishicha odam yorug' dunyoga chidamlilik, bardoshlik "tayyor" moslashuvchanlik mexanizmlarning ma'lum jamg'armasi bilan keladi. Buni sehrgar saxiy tabiat har bir bo'lajak farzandga ato etgan tuhfa, deb hisoblash mumkin. Biroq ana shu tabiat in'omini saqlash uchun undan bilib, oqillik bilan foydalanish kerak.

Masalan, chaqaloqda issiqlikni idora etadigan tabiiy mexanizmlar juda takomiliga etgan bo'ladi. Sovuqda javoban organizmda issiqlik berilishining tezda kamayishiga, isib

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'asis 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'nan 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 SINIF 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.

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, 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
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 SINIF 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 SINIF O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI	213