

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT:  
TA’LIM DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH,  
MUAMMOLAR VA YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:  
IMPROVING EDUCATIONAL PROGRAMS,  
PROBLEMS AND SOLUTIONS**

**Xalqaro miqyosidagi  
ilmiy amaliy-anjuman**





Thus literature data and indicators of our experiment determined that education is important flexibility methodically determine the optimal proportions in the use of stretching exercises and loads the correct dosage.

The level of flexibility in children 7-8 years

Table 1

GROUPS	TIME OF INSPECTION	Lean forward bent with gymnastic bench (cm)	"Bridge" (ball)	Twine in three directions (ball)	Lean forward from a sitting position with legs apart (ball)	Waving foot (left, right) and keeping (ball)	The level of significance
control group	At the beginning of the experiment	7,4± 2,0	2,5±1,08	1,7±1,2	2,1±1,2	1,5±1,1	P≥ 0,05
	At the end of the experiment	9,3± 2,3	3,5±1,2	2,7±1,1	3,2±1,03		P≤ 0,05
experimental group	At the beginning of the experiment	7,7± 2,3	2,1±1,1	1,8±1,2	2,0±1,2	1,2±1,0	P≥ 0,05
	At the end of the experiment	11,5± 1,8	4,2±0,8	3,8±0,9	3,9±0,8	3,1±0,7	P≤0,05

**Literature:**

1. Ашмарин Б. А. - Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Богданова Г. П. - Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: Пособие для учителя /Г.П. Богданова, В.Н Максимова - М.: Просвещение, 2000.-220с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 72 с.
4. Селуянов В. Технология оздоровительной физической культуры. -М.2001.
- Шакина Е.А. Определение гибкости /Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 2004. - № 7. – 15 с.

**Raxmonov Rauf Rasulovich,**

*Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasi dosenti*

**Narzilloev Muhriddin O'ktam o'g'li,**

*Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1-bosqich magistri*

**JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKA  
MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI**

*Аннотасија. Mazkur maqolada jismoniy sifatlarni rivojlanishida yengil atletika mashg'ulotlarining ahamiyati, uning fiziologik xususiyatlari, yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida shu yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda ularning o'zlari tanlagan ma'lum yo'nalishiga e'tibor qaratishning ahamiyatli tomonlari yoritilgan.*

*Калит so'zlar. Yengil atletika, yurak qisqarish soni (YuQS), yugurish, maxsus chidamlilik, stiklik mashqlar, Aerob imkoniyatlar, mashg'ulot yuklamalari.*

*Аннотация. В данной статье раскрывается значение спортивной подготовки в развитии физических качеств, ее физиологические особенности, организация занятий физической культурой и внеурочной деятельности для старшеклассников с целью развития физических качеств старшеклассников и их важные аспекты. сосредоточенности на конкретном направлении.*

*Ключевые слова. Легкая атлетика, частота сердечных сокращений (чсс), бег, специальная выносливость, упражнения с палками, аэробные возможности, тренировочные нагрузки.*

*Annotation. This article reveals the importance of sports training in the development of physical qualities, its physiological features, the organization of physical education and extracurricular*



*"Jismoniy madaniyat va sport: ta'lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar"*  
*activities for high school students in order to develop the physical qualities of high school students and*  
*their important aspects. focus on a specific area.*

**Keywords.** Athletics, heart rate (HR), running, special endurance, stick exercises, aerobic capacity, training loads.

Respublikamizda hozirgi kunda jamiyatning muhim sotsial vazifalaridan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni ruhiy, ma'naviy va jismoniy kamolotga etkazishdan iborat.

Respublikamizda "Ta'lim to'g'risida"gi va Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning qabul qilinishi, "Sog'lom avlod uchun" nodavlat jamg'armasi, o'quvchi yoshlar va bolalarning ommaviy musobaqalarning tashkil qilinishi hamda o'tkazilishi yurtimizda sport va jismoniy tarbiya sohasiga bo'lgan e'tiborni siyosat darajasiga ko'tarilganidan dalolat beradi.

Yuqori sinf o'quvchilari jismoniy sifatlarini takomillashtirish va rivojlantirish maqsadida yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda ularning o'zlari tanlagan ma'lum yo'nalishiga e'tibor berishdan iboratdir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yengil atletika mashg'ulotlarining ahamiyati bu sog'lom avlodni tarbiyalashdagi roli nihoyatda kattadir. Bolalarni sog'lomlashtirish, umumjismoniy sifatlarini o'rganish va vatanparvarlik, o'rtoqlik va do'stlikni tarbiyalash, milliy urf odatlarimizni qadrlashga o'rgatib borar ekan, mutaxassislar qatorida biz ham qancha izlanishlar olib borsak baribir kam.

Jamiyat taraqqiyoti sari intilayotgan har bir davlat, eng avvalo fuqarolari bo'lmish xalqning ayniqsa, o'sayotgan yosh avlodning barkamolligi eng katta boylik deb biladi hamda ularga qulay bo'lgan barcha sharoitlarni yaratishga harakat qiladi.

O'zbekiston fuqarolari salomatligini asrash, jismoniy baquvvat, chaqqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnatga, Vatanni himoya qilishga tayyorlash masalalariga tegishli hujjatlardagi ko'rsatmalarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlariga yangicha yondoshish, izlanishda bo'lish, butun tashkiliy va amaliy jismoniy tarbiya tizimini qayta ishlab chiqish lozim. [1]

Ruhshunoslar va shifokorlar o'smirlilik yoshini nostabil va inqirozli deb hisoblaydilar. Bu davrda bolalar injiq, jizzaki bo'lib qolashadi, tez-tez ota-onalari va o'qituvchilari bilan ziddiyatga kirishib ketadilar. Zero, bunday sharoitda kattalar sabr- qanoatli bo'lishlari, g'azablanishning "zanjirli reaksiyasidan" qochishga urinib, ziddiyatlarni yumshatishga intilishlari lozim. Shuningdek, ular odob-ahloq haqida kamroq pand- nasihatlar qilib, (teng holda) jiddiy va xotirjam suhbatlarni o'tkazishi hamda ular bilan yaqinroq bo'lib, til topishishga harakat qilishlari lozim. [2.3]

O'quvchi ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan bir qator vaziyatlar bilan bog'liq sabablar maktabda yuzaga kelishi mumkin. O'smir ruhiy rivojlanishi buzilishining eng muhim sabablardan biri- dars yuklamasini to'liq o'zlashtira olmayotganida ko'zga tashlanadi. Bunday vaziyat o'quvchilarning katta hajmda ekanligi yoki murakkabligi tufayli yoki o'quvchining ta'lim dasturini tengqurlari bilan baravar o'zlashtirib olishiga to'siq qiladigan aqliy qobiliyatining xususiyatlari oqibatida yuzaga keladi. O'smiringa qo'yilayotgan talablar uning imkoniyatlariga mos kelmasa, ba'zida bunday holat qattiq asabiylashishga ham olib keladi. Shuningdek, aqliy qobiliyati me'yorida bo'lgan bola uchun ham darsni o'zlashtirish og'irlik qilishi, hatto qiynab qo'yishi mumkin. Bularga, fikr-mushohada yuritishning sustligi yoki tez-tez kasallanib turish kabi umumiy holatlar sababchi bo'ladi. [3.4.5]

Yuqori sinf o'quvchilarining mashg'ulotlarida yaxshi ko'rsatkichlarga erishish uchun o'quvchilarining rivojlanish yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir.

Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi, atrof-muhitga, hayotga qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga, shu jumladan, jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish yuqori sinf yoshidagi maktab bolalari uchun xosdir.

Bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlanishining asosi bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari - o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ularning jismoniy rivojlanishi, harakat malakalari tizimiga ega bo'lishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishini yaxshilashdan iborat.

Chidamlilikni stiklik mashqlar yordamida rivojlantirishda yuklama quyidagi besh omil orqali aniqlanadi:

1. Mashqning mutloq shiddatliligi (harakatlanish tezligi va h.k.);
2. Mashqning davomiyligi;
3. Dam olish mashqlarining davomiyligi;
4. Dam olishning xususiyati (faol, sust);



5. Mashqning takrorlanish miqdori.

Yurak qisqarish soni (YuQS) bir daqiqada 150 zarbagacha bo'lganda yugurish aerob energiya bilan ta'minlanishi ostida yuz beradi, YuQS daqiqada 160-180 zarba orasida bo'lgan faoliyat aerob-anaerob ish sifatida tavsiflanadi. YuQS 180-200 zarbadan yuqori bo'lganda yugurish anaerob ta'minot ostida yuz beradi. [6.7]

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun asosiy usullar sifatida quyidagilardan foydalaniladi:

- uzluksiz uzoq muddatli yugurish usuli;
- oraliqli (to'xtab-to'xtab yugurish) usuli;
- bir me'yorda yugurish usuli;
- musobaqa usuli.

Uzluksiz yugurish usulining mashg'ulot vositalari:

1. Sust sur'atli uzoq muddatli yugurish.

U chidamlilikni zarur darajasini saqlash yoki zo'riqib ishlagandan so'ng tiklanish vositasi bo'lib xizmat qiladi va YuQS 130-150 zarba/daq. oralig'ida bo'lganda o'tkaziladi.

2. Uzoq muddatli kross yugurish.

Organizmning aerob imkoniyatlarini rivojlantirishning asosiy vositalaridan hisoblanib, tayyorgarlik musobaqa davrlarida shu maqsadda qo'llaniladi va YuQS 150-160 zarba/daq. bo'lganda o'tkaziladi. 50-90 daq. davomida bajarilganda, ayniqsa, samarali sanaladi.

3. Yuqori sur'atli kross yugurish.

Organizmning aerob-anaerob imkoniyatlarini yanada vositasi bo'lib xizmat qiladi, YuQS 160-175 zarba/daq. bo'lganda o'tkaziladi. Yuqori sur'atli kross yugurishning samarali davomiyligi 20-70 daq. oralig'ida.

Tezkorlik harakatining tezlik xususiyatlari va harakat reakstiyalari vaqtini belgilovchi – inson funkstional xususiyatlari majmuasidir.

Tezkorlikni baholashda quyidagilar farqlanadi:

- 1) harakat reakstiyasini vaqti;
- 2) yakka harakat tezligi;
- 3) harakatlar chastotasi.

Maksimal tezlik bilan bajariladigan harakatlarda ikkita bosqich ajratiladi:

1. Tezlikni oshirish bosqichi (tezlanish bosqichi);
2. Tezlikni nisbatan barqarorlashtirish bosqichi.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari:

- takroriy mashqlar;
- takroriy –o'sib boruvchi mashqlar;
- o'zgaruvchan (variantli tezlanishlar bilan) mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Yugurishda muvaffaqiyatga erishish uchun yuguruvchi mushaklarini yaxshi rivojlantirishni bilishi kerak. Odatda, yuguruvchining oyoq, qorin mushaklari elka sathi mushaklariga nisbatan yaxshi rivojlangan bo'ladi. [6.8.9]

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy sifatlarini o'rganish va rivojlantirishga qaratilgan ushbu ptdagogik kuzatuv bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

Umumta'lim maktabi yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlar kamligi o'rganish va tahlil etish jarayonida aniqlandi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yengil atletika darslarida samarali mashqlarni yuqori sinf o'quvchilarida qo'llab olib borilsa, qobiliyatlar, jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va harakat, ko'nikma hamda malakalarining shakllanishida asosiy o'rinni egallaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun. "Ma'rifat" gazetasi, 2000-yil 29-iyun. "Xalq so'zi" gazetasi 2000-yil 30-iyun.
2. Атаев А.К. Развитие быстроты, ловкости и силы у детей. – Ташкент "Ўқитувчи" 1973 ст.
3. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М: Физкультура и спорт 1985 г ст. 192.
4. Aliev M. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy uslubiy bilimlarni bolalarga singdirish kelajak sog'lom turmush tarzining asosidir. Sog'lom avlod tarbiyasining buyuk davlat qurish zaminidir, ilmiy amaliy anjuman materiallari. 2-qism. Toshkent – 1994-yil, 16-18 bet.



5. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М: Физкультура и спорт 1989 г. ст. 192.
6. Abdurasulov R. Sog'lom avlodni tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy amaliy anjuman materiallari. T. 1993 1-qism. 6-11 bet.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М., Физкультура и спорт 1986 ст. 57
8. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.
9. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.

**Тагирова Наталия Петровна**  
*заведующий кафедрой, к.н. (доцент), КФУ / Общеуниверситетская кафедра*  
*физического воспитания и спорта*  
**Қобилжонов Қосимжон Қобилжонович**  
*Бухарский государственный университет.*  
*Преподаватель кафедры Теории и методики спорта*

## ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной проблеме здоровья младших школьников. Представленный в некоторых школах опыт исследовательской работы по использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе поможет в работе учителям и классным руководителям создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, направленную на формирование здоровой, гармонично-развитой личности ребенка.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, положительные эмоции, дидактические игры.

**Abstract.** The article is devoted to the actual problem of health of primary schoolchildren. The experience of research work on the use of health-saving educational technologies in primary schools presented in some schools will help teachers and class teachers in their work create a psychologically and emotionally favorable atmosphere at school, aimed at forming a healthy, harmoniously developed personality of the child.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, health-saving technology, motor activity, exercise, physical training, breathing exercises, positive emotions, didactic games.

Возникновение пандемии корона вируса COVID-19 в мире показало, что в Узбекистане, как и в других странах мира, слабое общественное здоровье, физическое здоровье и здоровый образ жизни. Корона вирусная инфекция COVID-19 в первую очередь отразилась на здоровье наших граждан, страдающих сердечнососудистыми и респираторными заболеваниями, а также ожирением (избыточным весом). В результате сегодняшняя пандемия привела к преждевременной смерти многих наших граждан.

Обеспечение развития у каждого гражданина сильной иммунной системы против болезней посредством регулярных физических нагрузок и массовых занятий спортом и формирования жизненных навыков для здорового образа жизни, исключения вредных привычек, соблюдения принципов правильного питания, и реабилитации и систематических физических упражнений и деятельности и эффективная организация, с целью создания соответствующей инфраструктуры и других необходимых условий в этом отношении.<sup>1</sup>

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Задача учителя - не просто вести уроки в чистом, проветренном кабинете, проводить физкультминутки и следить за осанкой обучающихся. Очень важно создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, направленную на формирование развитой личности ребенка. Здоровый образ жизни - это поведение, стиль, способствующий укреплению

<sup>1</sup> Указ Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёев. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» № ПФ-6099 от 30 октября 2020 г.



Buxoro davlat universiteti rektori O.X.Xamidovning anjuman ishtirokchilari va mehmonlariga tabrik soʻzi.....	3
1-shoʻba: Jismoniy tarbiya va sport sohasida kompetensiyaviy taʼlimni joriy etish tajribalari, muammolari va yechimlarni tahlil etish.....	4
Безносюк Александр Алексеевич, Мамуров Баходир Бахшуллоевич. ПСИХОЛОГИЯ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ .....	4
Shiyan Victor V. SCIENTIFIC SUPPORT AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR MANY YEARS OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN THE TYPES OF MARTIAL ARTS ...	6
Abbosova Mubinabonu Qaxxorjon qizi. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI .....	9
Г.Я.Гревцева, К.Ф.Абдуллаев. ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	11
Абдуллаев Ш.Дж. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» .....	12
Akramova Gulhayo Mexridin qizi. OʻQITUVCHILARNING DEONTOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI .....	14
I.I.Saidov, Aloyev Sardor Samadovich. "JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH" (12-13 YOSHLI OʻQUVCHILAR MISOLIDA).....	16
Арипов Ю.Ю., Оринов Н.И. Олий таълим муассасаларида спорт клублари фаолиятини ташкил этишдаги муаммолар ва истиқболдаги вазифалар .....	18
A.Sh.Inoyatov, N.N.Djumayev. OʻZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA TIZIMI RIVOJLANISHINING ISTIQBOLLI YOʻLLARI .....	20
Fatullayeva Muazzam Azimovna, Davronov Anvar Akramjonovich. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGʻULOTLARI VOSITASIDA SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING RIVOJLANISH KOʻRSATKICHLARI.....	22
Ш.Хасанов. ТИПИЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	25
Islomova Maftuna Ibrohimovna. SHET TILLARNI OʻQITISHDA MULTIMEDIA TECHNOLOGIYALARINING AHAMIYATI .....	28
Ismoilov Turobjon, Tursunov Shavkat, Mahmudova Eʼzoza. OʻQUVCHILARNI BOʻSH VAQTLARINI SAMARALI OʻTKAZISHDA DARSDAN KEYIN TASHKIL QILINADIGAN VOLEYBOL TOʻGARAGINING AHAMIYATI .....	30
Абдукарим Жўрабаев Маматкулович, Дилдора Мирзарахимова. СОФЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТУТГАН ҲУРИ .....	32
А.Журабаев, Информационные технологии в подготовке футболистов высокой квалификации .....	34
Каримов Исмоилжон Иброхимжонович. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СИЛУ ВОЗДУШНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ .....	36
Nurillayev Shahobiddin Supxonovich. KIBERSPORT TARIXI, HOZIRGI KUNI VA OʻZBEKISTON RESPUBLIKASIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLI.....	39
Бухарбай Пирниязов, Манас Бекмуратов. МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ХУЖУМДАГИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ .....	41
Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich. AXBOROT TECHNOLOGIYALAR VOSITASIDA OʻQUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA QADRIYATLI MUNOSABATNI RIVOJLANTIRISH TECHNOLOGIYALARI.....	43
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович. Нарзуллаева Рушана Разоковна. Бахшуллаев Асилжон. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	46
Fazliddin.Faxriddinovich.Qoraboyev. IMPROVING THE TEACHING EDUCATION SYSTEM .....	49
Rahimova Z.D., Tilavov Sh.S. FLEXIBLE METHODS OF EDUCATION FOR CHILDREN 7-8 YEARS FEATURES OF THE PROCEDURE OF FLEXIBILITY IN CHILDREN STUDYING IN THE FIRST CLASSES OF SECONDARY SCHOOLS .....	51
Rahmonov Rauf Rasulovich, Narzilloyev Muhriddin Oʻktam oʻgʻli. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKA MASHGʻULOTLARINING AHAMIYATI.....	53
Тагирова Наталия Петровна, Қобилжонов Қосимжон Кобилжонович. ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	56