

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**

“Ёшларни қўллаб-куватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишиланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартағи 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.

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

Анжуманинг ташкилий қўмитаси:

1	О.Х.Хамидов	БухДУ ректори, раис
2	О.С.Қаҳхоров	БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис мувовини
3	Б.Б.Маъмурев	Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
4	С.Қ.Қаҳхоров	БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюмаси 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.Шукурев	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.Музafferova	Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, p.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 ҳисобланishiади. 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

соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъоддларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шартшароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим долзарб вазифалар турганлиги" ни таъкидлагани бежиз эмас. Қолаверса, жамиятни ижтимоийлаштириш, илм-маърифат ривожлантириш, ёшларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари шахсининг ижтимоийлашуви муҳим ўрин тутади. Зоро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқийхуқуқий меъёrlарни эгаллашида илм-маърифатнинг ўрни бекиёсdir Бу ўринда ёшларнинг илмга бўлган муносабатини ижобийлаштириш, ўз соғлиги ҳақида қайғуриш, саломатлигини муҳофаза қилишга ўргатиш муҳим ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади. Дарҳақиқат, "Соғлом танда соғлом ақл" деб бежиз айтишмаган. Мунтазам жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш саломатликни асрайди ва таъминлади, фаолият қобилиятини юксалтиради, соғлом турмуш тарзига эхтиёжини ўстиради. Бу эса интеллектуал салоҳият, мустаҳкам соғлиқ ва ижтимоий фаоллик демакдир. Шунинг учун, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларини тайёрлаш, уларни касбий малакалари ҳамда маҳоратини ошириш мамлакат ислоҳотлари олдида турган, айниқса педагогика - психология фани олдида турган муҳим вазифа ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги 2017 йил 3-июндаги ПҚ-3031-сонли Қарори.
3. Д.И.Курбанов., Ш.Д.Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Наусква 2019. 88 бет

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

10.53885/edinres.2021.29.47.050

Баймурадов Раджаб Сайфитдинович

Бухарский государственный университет,

Бухара, Узбекистан,

Бахшуллаева Малоҳат

Бухарский государственный университет,

Бухара, Узбекистан,

Жамилова Гульчехра

Бухарский государственный университет,

Бухара, Узбекистан

Аннотация: В статье изложено что систематические занятия физическими упражнениями и спортом оказывают влияние не только на физическое здоровье человека, но и на развитие, его личности. Растиль поколения физически и нравственно здоровых людей - одна из самых ответственных задач, стоящих перед школой.

Аннотация: Maqolada muntazam jismoniy mashqlar va sport nafaqat insonning jismoniy salomatligiga, balki uning shaxsiyatining rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Jismoniy va ma'naviy sog'lom avlodlarni tarbiyalash maktab oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir.

Аннотация: The article states that systematic physical exercises and sports have an impact not only on the physical health of a person, but also on the development of his personality. Raising generations of physically and morally healthy people is one of the most important tasks facing the school.

Ключевые слова: систематические занятия, формирование личности, психомоторное развитие, личностное развитие, комплексная оценка развития школьников.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом оказывают влияние не только на физическое здоровье человека, но и на развитие, его личности. Растиль поколения физически и нравственно здоровых людей - одна из самых ответственных задач, стоящих перед школой. Комплексной программой физического воспитания учащихся предусматривается не только развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений, но и воспитание у школьников высоких нравственных качеств. Но если уровень развития двигательных качеств находится под постоянным контролем педагога (сдача учебных нормативов и нормативов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной», тестирование и т. п.), то влияние процесса физического воспитания на формирование личности школьника специально и целенаправленно не контролируется. Конечно, каждый учитель физической культуры имеет определенное представление о личностных особенностях своих воспитанников, поскольку постоянно наблюдает их. Однако речь здесь идет о том, чтобы наблюдения эти велись по четкой системе, позволяющей получить данные, сопоставимые с наблюдениями, проведенными другими педагогами при других способах и условиях обучения. Только в этом случае психологический контроль за учащимися будет полезен и для совершенствования содержания и методов физического воспитания.

Мы попытались выделить и систематизировать те показатели психомоторного и личностного развития, которые являются, на наш взгляд, наиболее информативными и могут быть использованы учителями при реализации индивидуального и дифференцированного подхода в обучении.

Практическое использование показателей психомоторного и личностного развития представлено нами в виде методики комплексной оценки развития школьников (КОРШ). Учитель должен тщательно изучить КОРШ до начала учебного года, с тем чтобы целенаправленно вести индивидуальные наблюдения за учениками.

Оценки (по 3-балльной системе) рекомендуется выставлять в конце каждого полугодия в специальные карты оценок учащихся. На первом этапе овладения методикой учитель может ограничиться наблюдениями за учащимися только одного класса или использовать для оценивания лишь некоторые (наиболее интересные, на его взгляд) показатели.

Показатели психомоторного развития. В методике используется 7 показателей.

1. Умение сохранять равновесие тела. Этот показатель характеризует как произвольную, так и непроизвольную сферу саморегуляции. Оценкой «3» оценивается умение сохранять достаточно длительное время равновесие в затрудненных условиях; на узкой опоре, с закрытыми глазами, при необычном положении тела. Оценки «2» и «1» даются за более короткое время сохранения равновесия. Снижение оценки делается с учетом возрастных возможностей и половых различий. Каждый учитель может найти более детальные и конкретные критерии оценивания, опираясь на сравнительные наблюдения успешности решения двигательных задач на равновесие внутри данной возрастно-половой группы.

2. Общий уровень развития произвольного управления своими движениями. При оценивании необходимо учитывать умение ученика

подчинять свои движения основной двигательной задаче, т. е., выполнять осмыслиенные движения. Высокий уровень развития (3 балла) проявляется в успешном освоении новых двигательных действий на основе наглядного показа (подражания) или речевых команд (словесных объяснений) учителя, а сознательном стремлении «прочувствовать» образ движений и окружающих внешних условий их выполнения. Примеры произвольного управления своими движениями: выполнение словесных команд вопреки одновременному наглядному показу (т. е. умение следовать в специально создаваемых конфликтных ситуациях за речевой командой); умение переходить в циклических движениях на менее привычные для себя формы движений (например, с совместных движений руками и ногами на перекрестные или, наоборот); умение произвольно расслабляться. Длительная пауза или отказ определяют снижение оценки (соответственно «2», «1»).

3. Умение тонко регулировать изменения своих движений по отдельным параметрам: усилию, пространственной характеристике (амплитуде) и времени (продолжительность, темп, ритм движений). Развитие этого умения связано с развитием соответствующих видов различительной чувствительности (чувствительности к тонкому изменению тех или иных параметров движения) и проявляется в тонкости самоконтроля, в умениях произвольно незначительно изменять темп движений, скорость бега или ходьбы, дальность прыжка с места с закрытыми или открытыми глазами и т. д. Тремя баллами оценивается способность минимально изменять движения по данному параметру; оценкой «2» — умение безошибочно выполнять грубое изменение движения — не менее трех ступеней между максимумом и минимумом; «1» - две и менее ступеней.

4. Умение координировать сложные одновременные движения. Высокий уровень этого умения (3 балла) проявляется как в крупных (макро-), так и мелких (микро-) движениях и обозначается чаще всего такими терминами, как «двигательная ловкость», «ручная ловкость» и пр. При оценивании координационных умений снижение оценки «2» следует делать за ограничение сферы движений, в которых проявляется ловкость, за

снижение доступного уровня сложности, за снижение темпа координируемых движений; 1 балл -за 2 и более условий проявления неловкости. К сожалению, в настоящее время на уроках физической культуры не уделяется внимание развитию микромоторики, хотя в условиях научно-технического прогресса ее роль, а трудовой деятельности человека неуклонно возрастает. Но поскольку процесс физического воспитания не ограничен только уроками физкультуры полезную для себя информацию о микромоторном развитии школьников учитель физкультуры может получить от учителей других дисциплин (письмо, рисование, труд и др.)

5. Двигательная память. От уровня развития этого показателя психомоторного развития зависит быстрота и прочность запоминания значительного числа последовательных движений (как простых, так и сложно координированных), длительность сохранения их, оперативность использования в необходимых случаях (при реализации двигательных программ, хранящихся в памяти). Необходимо учитывать, что все перечисленные особенности памяти имеют важное значение, хотя могут быть выражены неодинаково. При оценивании этого показателя высший балл («3») следует ставить, если достаточно отчетливо выражены все особенности памяти. В остальных случаях оценка снижается. (При слабом проявлении двух характеристик ставится 2 балла, трех -1.) Заметим, что одним из важных системных проявлений двигательной памяти являются систематические и эффективные попытки мысленно представить себе двигательное действие (движение) до или после его реального

выполнения. Такие попытки самостоятельной идеомоторной тренировки на уроках физкультуры секционных занятиях и пр. необходимо поддерживать и развивать.

6. Двигательное воображение. Если от двигательной памяти зависит успешность воспроизведения (репродуцирования) хранящейся в ней двигательной программы реально выполненного движения, то от двигательного воображения - успешность реализации еще никогда не выполнившихся двигательных действий. Двигательное воображение проявляется в умениях импровизировать новые движения и их комбинации (3 балла), мысленно представлять упражнение и «перевернуто» воспроизводить его после «зеркального» показа учителя (2 балла) и т. п. Двигательное воображение невозможно без оперирования обрезами памяти или их элементами, но не сводится к памяти. В жизни встречается немало школьников с хорошей двигательной памятью, но слабо развитым воображением, и наоборот. В то же время необходимо учитывать, что резкой границы между процессами памяти и воображения не существует. Двигательным образом памяти присуща обобщенность, они всегда в известной мере подвижны, изменчивы, поскольку сам способ управления движениями человека не является жестко детерминированным готовой двигательной программой, а носит ориентированно-исследовательский, а поэтому, в известной мере, творческий характер.

7. Умение предвосхищать двигательные действия. По существу, такие умения представляют наглядно-действенное мышление в структуре психомоторных действий. Эти умения вызваны к жизни ограниченностью физических возможностей человека в решении достаточно широкого класса двигательных задач. Вспомним упреждающие действия вратаря в футболе или хоккее, когда самая быстрая реакция не дает решения задачи. В основе таких успешных упреждающих действий лежат умозаключения (осознанные или неосознаваемые) об информативности определенных подготовительных движений соперника. Об уровне развития умений предвосхищать движения, как собственные, так и чужие, учитель может судить по частоте случаев проявления этих умений: упреждающая реакция на движущийся объект — попадание мячом в бегущего человека, точность паса в движении; угадывание направления удара мячом, различение реальных и обманных движений соперника или партнера; своевременность подготовительной позы для собственных движений — на старте в беге, плавании, при приеме мяча и пр. Оценка: 3 балла — постоянное успешное предвосхищение; 2 — чаще успешное; 1 — чаще неуспешное.

Названные выше показатели психомоторного развития характеризуют состояние исполнительского звена в двигательной деятельности школьников. Главным же распорядителем в ней является личность школьника. Процесс физического воспитания открывает большие возможности воспитания личности школьника. Ниже некоторые основные показатели личностного развития школьников будут охарактеризованы в связи с занятиями физической культурой. Они входят в число показателей методики КОРШ.

Использованная литература:

1. «ХОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг қун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

2. «ХОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов

Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

3. «ХОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

4. «ХОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

5. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

6. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1, ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

7. AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

8.«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ » Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

O'QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARGA QIZIQISH VA KO'NIKMALARINI TARBIYALASH 10.53885/edinres.2021.60.66.058

Gafurova Moxira Yunusovna
Buxoro davlat universiteti
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport” kafedrasi o'qituvchisi

Maqolada o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga qiziqish va ko'nikmalarini tarbiyalash muktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish, mavzuga oid tadqiqptilar to'g'risida fikrlar yuritilgan.

Tayanch tushunchalar: Физическое воспитание, спорт, тренировки, навыки, методы, дидактика

В статье рассматриваются вопросы организации занятий с учениками школьного возраста, развития интереса и навыков к занятиям физкультурой и спортом, а также исследования по теме.

Ключевые слова: Школа, школьник, физическое воспитание, спорт, обучение, навыки, методология, дидактика

The article discusses the organization of classes with school-age students, the development of interest and skills in physical education and sports, and research on the topic.
Key words: School, pupil, physical education, sports, training, skills, methodology, didactic

Арслонов Қаҳрамон Полвонович.Музафарова Феруза Баҳридиновна. Жисмоний тарбия ўқитувчининг таълим –тарбия жараёнида замонавий ёндашувлар ва инновацияларни қўллаш компитенциялари..... 76

2-ШЎБА. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ..... 81

Г. Дж. Азимов.Б.С. Сафаралиев. К ИЗУЧЕНИЮ ГИГИЕНЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .81
F.I.Qo'ziyeva.A.A.Mamanazarov. Mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirhsning o'ziga xos strategik dasturlari 86
С.Т.Неъматов. Хотин-қизларни соғломлаштиришда ва уларни рухий тайерлашда жисмоний тарбия ўқитувчининг роли..... 88
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович.Бахшуллаева Малоҳат.Жамилова Гульчехра. Влияние физической культуры и спорта на всестороннее развитие подростающего поколения..... 90
Gafurova Moxira Yunusovna. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga qiziqish va ko'nikmalarini tarbiyalash..... 94
Р.Х. Кадиров.М. Тўраев. Спортчининг функционал ҳолатини оптималлаштиришнинг коррекцион ёндашувлари..... 97
Кадиров Рашид Хамидович. Спорт тайёргарлиги амалиётида диагностик тест ишончлигини аниқлаш методикаси .. 101
G'afurov N.M. Xotin-qizlar sportining rivojida jismoniy tayyorgarlik va uning o'rni..... 105
И.И.Сайдов М.Ш.Турсунов Ўқувчилар ўз-ўзини жисмоний тарбиялаб, соғлиғини мустаҳкамлаши уларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришдаги роли..... 107

3-ШЎБА: ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР..... 111

С. В. Келлер. Кибербуллинг как явление современной информационной культуры: социально-культурный аспект 111
А.В. Календарь.П.И. Костенок. Регуляция предстартовых состояний юных футболистов в тренировочно - соревновательном процессе на базе международного детского центра «Артек»..... 114
Николаева Любовь Александровна. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 118
Фатуллаева Муаззам Азимовна.Базарова Дилроза Чариеvна. Продвигайтесь к здоровому образу жизни!..... 120
A.A.Afraimov. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari 123
Курбонов Х.Х. Кичик ёшдаги болалар билан бадиий гимнастика бўйича машғулот олиб бориш технологияси 125
Raxmonov Rauf Rasulovich. O'rta masofaga yuguruvchilarni yugurish texnikasini takomillashtirish samaradorligi..... 127
Хайдаров Улугбек Рустамович.Кадиров Рашид Хамидович. Экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей спринтеров учебно - тренировочной группы..... 132
Хасанов Р.А. Спортчида куч ва тезкорлик сифатларнинг зарурийлиги 139
Djuraeva Maxasti Zokir qizi.Sayiddinova Latofat Sharofiddin qizi. Jismoniy tarbiya va sport xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi..... 142
A.T.Gulboyev. Qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'ladi..... 144
Farmonov O'tkir Alimovich. Ta'lim jarayonini tashkil etishda basketbol sportining interaktiv bazaviy ta'lim texnologiyalari 146
Elibaeva L.S. Barkamol shaxs tarbiyasida sportning o'rni 150

O'rroqova S. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'sir etuvchi omillar.....	152
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович.Бахшуллаева Малохат.Жамилова Гульчехра.	
Роль физической культуры и спорта в системе оздоровительных мероприятий ...	155
Qurbanov Shuhrat Qo'ldoshvich.Shoximov Jonibek Jalolovich. Jismoniy tarbiya va sport, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy vosita	161
Murodov F.O.,Husenova S.S. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning asoslari.....	164
Ж.Ж.Атамурадов.Ф.Х.Хазратов. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры	165
4-ШЎЬБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ	170
Шукуров Раҳим Салимович. Талабалар организмининг адаптив мослашувчанлиги ва саломатлик захираларининг ўзгариш хусусиятлари	170
Yuldashev A.A. Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этишда жисмоний маданият ва спортнинг ўрни.....	179
И.И.Сайдов.О.Ю.Толибова. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве.....	181
М.М.Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста.....	185
Usmonov Alisher Sharifovich.Ibodov Dunyo. Yengil atletika – aholi salomatligini mustahkamlash va olimpiya harakatining asosiy bo'g'ini sifatida.....	188
Я.З.Файзиев.Д.Я.Зиёев. Индивидуальные занятия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата	191
Р.А.Хасанов.Д.Зиёев. Эстетическое воспитание средствами физической культуры и спорта.....	195
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович.Тухтамурадова Нодира Абдужаббаровна.	
Бобоева Зарифа Жаҳонқуловна. Роль творческого подхода к педагогической деятельности учителя физической культуры	198
Я.З.Файзиев.М.Э.Сатторов. Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация ва реабилитация шакллари.....	203
Ж.М.Эргашев. 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт мотивацияси	206
Z.Sh.Yusupova.A.T.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilar bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari	209
Z.Sh.Yusupova.A.Y.Temirov.Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim tarbiya jarayonini tashkil etish	212
Иванков Ч.Т.Сигов М.В. Моделирование экстремальных ситуаций в профессионально - прикладной физической подготовке пожарных на основе специальных упражнений газодымозащитной службы МЧС РФ	215
М.Х.Тошев. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари.....	219
Иноятов Абдулло Шодиевич.Хусенов Нодир Нуриддинович. Кекса ёшдаги кишилар функционал ҳолатининг педагогик профилактикаси	220
Келдиёров Шухрат Эргашович. Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий компонентлари (турлари)	220
Еримбетов Байрамбай Корлибоевич. Адаптив жисмоний тарбияда машғулотларни тузиш шакл ва усулларини танлаш хусусиятлари	220
5-ШЎЬБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ	233