

**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	Факультетларaro 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	“Факультетларaro жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо
12	Ф.А.Нарзуллаев	“Факультетларaro 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

11. Юшкевич Т.П. Перспективы улучшения результатов в легкоатлетическом спринте / Мир спорта № 1 (74) -2019 годстр. 42-47

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38533448>

(Датаобращения 24.03.2021)

12. Khamidovich KR. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS AKTIVITIES IN UNIVERSITIES //Конференции. – 2020.

URL:<http://journals.escience.uz/index.php/conferences/issue/view/10javascript:void>

13. Rakhmonov R.R. DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS AT THE STGE OF COMPETITIVE PREPARATION FOR MIDDLE RUNNERS Academics: an International Multidisciplinary Research Journal.

URL: <https://saarj.com>.

Интернетсайты:

1. 8 основных упражнений по беговой форме- 8 июня 2017г.
<https://www.suunto.com/sports/News-Articles-container-page/8-essential-running-form-drills/>.

СПОРТЧИДА КУЧ ВА ТЕЗКОРЛИК СИФАТЛАРНИНГ ЗАРУРИЙЛИГИ

10.53885/edinres.2021.63.55.030

Хасанов Р.А.

Бухоро давлат унивесритети

Инсон кучи - уни мушак ёрдами билан ташқи қаршиликларни енгиш қобилияти сифатида қаралади. Куч мушакларнинг таранглашуви натижасида юзага келиб, улар грамм ва килограммларда ўлчанади. Мушак таранглашишида қисқаришнинг динамик кўриниши деб аталадиган мушак узунлигининг ўзгариши ҳам мавжуд ёки қисқаришининг статистик кўриниши деб аталувчи мушаклар ўзгаришсиз бўлиши мумкин.

Мушаклар фаолиятининг ташқи акс этишидан қатъий назар мушак қисқаришининг бир қанча режимлари ажратилади. Ўтиш режими тана ва унинг аъзоларининг ўтиши, ўзгариши вазифасини бажарувчи мушакларнинг қисқариши билан характерланади. Шунингдек, ташқи шарт-шароитлар, ташқи юкламаларнинг мушак ва унинг таранглашишига таъсир этиши ҳам бу ерда алоҳида аҳамиятга эга. Бундай ҳолатда ҳаракатланиш тезликда амалга ошади, мушаклар ташқи ишни бажаради, мушак қисқаришининг тури эса **миометрик режим** деб аталади.

Мушак қисқариши ўтиш режимининг турли томонларидан бири доимий тезликдаги ташқи юклама ва мушаклар таранглиги ҳисобланади. Булар махсус техник усуллар билан таъминланади, мушак қисқаришининг тури эса **изокинетик режим** деб аталади.

Агар мушакка бўлган ташқи юклама, мушакнинг ўзини таранглашишидан кўпроқ бўлса, мушаклар чўзилади,бўғимлар ҳаракати секинлашади, мушаклар бошқа ташқи вазифани бажаради (оғирлик билан ўтирш).Қисқаришнинг бу усули **ортда қолиш** деб аталади.

Ташқи юклама мушак таранглигига тенг бўлса ёки бўғимда ҳаракатланишга имконият, шароит бўлмаса, қисқаришнинг статистик кўриниши юзага келади. Бу ҳолда мушаклар узунлиги ўзгармасдан таранглашиши ривожланади. Қисқаришнинг бу тури ушлаб турувчи (изометрик) режим деб аталади.

Мушак қисқариши турли кўриниш ва режимларнинг асосий хусусиятлари

Қисқаришнинг кўриниши	Мушак қисқариш режими	Бўғимдаги ҳаракат	Ташқи юклама	Ташқи вазифа,иш
Динамик				
Статик				

Куч алоҳида анжом-ускунада, яъни динамометрда ўлчанади. Уларнинг ичида энг кўп тарқалгани ва қулайи В.М.Абалаков ишлаб чиққан соатсимон индикаторли динамометрдир.

Мушак алоҳида гуруҳларнинг кучини махсус усулда аниқланади. Спорт амалиётида Б.М.Рибалько услуги кенг қўлланилади. Усулнинг асосий устунлиги ўлчовчи асбоб-ускуналар ва оммавий изланишларнинг самарадорлигидан иборат. Олинган маълумотлар барча мушаклар: пастки ва юқори бўйин мушаклари, гавда мушаклари, шунингдек тананинг чап ва ўнг қисмидаги ва бошқа мушаклар йиғиндисининг кучини аниқлашга ёрдам беради.

Динамометрия мушакнинг вақт ва ҳажми инобатга олмаган ҳолда максимал даражада ҳаракатини ифодоловчи мушакларнинг мутлақ кучи тўғрисидаги маълумотларни олишга ёрдам беради. Шунингдек, тегишли (фарқли) куч тўғрисидаги маълумотларни олишга ҳам ёрдам беради.

Спортчининг оғирлиги ошгани сари унинг мутлақ кучи ҳам ортади, тегишли кучи эса камаяди. Баъзи бир спорт турларида (яккакураш ва улоқтириш) аввало биринчи ўринда мутлақ куч муҳимдир. Бироқ, бошқа спорт турларида (гимнастика ёки акробатика) спортчининг фаолияти унинг танаси ҳаракатига боғлиқ бўлса, тегишли куч асосий аҳамиятга эга бўлади.

Спортчининг ихтисослиги мушак кучининг шаклланиш топографиясига сезиларли таъсир кўрсатади. Югурувчининг биллак букилиш кучи 43 кг га, юришга ихтисослашган спортчилдарга 27 кг га тенг. Спорт малакаси, тажриба ортиши билан спортчи мушаклари гуруҳнинг мутлақ ва тегишли кучи ҳам ортади. Куч йўналишидаги тизимли машғулотлар куч тайёргарлиги спецификасини ҳар бир спорт турида шакллантиради.

Куч тайёргарлигининг самарадорлиги кўп жиҳатдан овқатланиш характериға боғлиқ. Шундай фикр мавжудки, мушакларнинг гипертрофиясига 1кг вазн учун организмга бир кунда камида 1 грамм оқсил тушиши лозим. Албатта, шуғулланувчининг овқатланиши фақат оқсилдан иборат бўлиши керак эмас. Овқатланишда оқсиллар, ёғлар, углеводлар қуйидаги фоиз кўринишида бўлиши лозим : 14:30:56. Шунда ҳам ҳайвонлар оқсилли (гўшт, балиқ, сут, тухум) овқат таркибида умумий оқсилларнинг камида 50 % ини ташкил қилиши ва овқатланиш сони 5 мартадан кам бўлмаслиги керак. Ундан ташқари, мушаклар кучига организмга минерал баланси ҳам таъсир кўрсатади. Айниқса, организмдаги калий ионларининг тўйинганлиги катта аҳамиятга эгадир, улар асаб тўқималари бўйлаб ҳиссиёт ва ҳаяжонланиш жараёнида қатнашади. Шунингдек, мушаклар бушашишида “жавобгар” натрий ҳам катта аҳамиятга эга.

Куч тайёргарлигида парҳез асоси овқат ҳам, лекин витаминларга бойлиги ҳисобланади, чунки витаминлар мушак массаси ривожланишини тезлаштиради. Оғир куч тайёргарлиги даврида, спорт саралаши шароитларида ва мусобақалар жараёнида юқори биологик озукаларни ишлатиш ҳам жуда зарурдир.

Тана оғирлигининг асосий компонентлари мушак, суяк ва ёғ тўқималари ҳисобланади. Уларнинг мутаносиблиги кўп жиҳатдан ҳаракат ҳолатлари ва овқатланиш шарт-шароитларига боғлиқ.

Тана оғирлиги таркиби (%)

Контингент	Тана оғирлигининг асосий компонентлари		
	мушакли	суякли	ёғли
Гимнастикачилар	52,7	17,8	9,5
Волейболчилар	52,6	16,8	10,8
Ярим енгил вазн тоифали оғир атлетикачилар	47,9	18	9,9
Иккинчи оғир вазн тоифали оғир атлетикачилар билан	44,5	14,3	12,2
Спорт шуғулланмайдиганлар	42	18	12

Спортчи танаси таркибининг таҳлили шуни кўрсатадики, спорт тажрибасининг ошиши билан ёғ компонентининг сони камаяди, мушак оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлиги ва унинг компонентларини назорат қилиш зарурати туғилади. Тана оғирлигини назорат қилишнинг воситалари- жисмоний машқлар ва овқатланиш режими ҳисобланади. Шуларга монанд бажариладиган жисмоний машқлар танада қувватни сезиларли ҳаракатга келтиради.

Умумий оғирликнинг камайишидан шундай хулосага келиш мумкинки, ёғ қатламлари камайиб, тананинг ортиқча оғирлиги ошмоқда. Ёғ тўқималари танада нотекис ривожланади. Тўқималар сони 13 ёшгача юқори суръатда ўсади, 20 ёшга етиб уларнинг сони барқарорлашади. Яна бир омил ҳам мавжудки, бу шаклланган ёғ тўқималарнинг анча мураккаб парчаланишидир. Ҳатто кам овқатланиш туфайли анча вазн йўқотилган тақдирда ҳам, ёғ тўқималарнинг ҳажми камайиши мумкин, лекин уларнинг сони ўзгармайди.

Калория организмнинг талабидаги қувватдан ошиб кетса семириш юзага келади. Демак, семиришга қарши энг самарали восита овқат каллориясининг камайтирилиши ёки қувват кетишининг ошиши бўлади. Овқатни чегараланган меъёردа ейиш ёғ массасининг камайишига ва шу билан биргаликда умумий тана оғирлигини 45%гача камайишига олиб келади.

Жисмоний машқларнинг кам овқат ейишдан фойдали томони шундан иборатки, жисмоний машқларни бижарганда оқсил камаймайди, ёғи бўлмайдиган тўқималар массаси камаймайди, яъни жисмоний юклама организмни салбий балансдан сақлайди

Мабодо иложи борица кам вақт ичида вазн камайитириш лозим бўлганда, жисмоний машқлар билан биргаликда овқатни кам миқдорда истемол қилиш лозим.

Тажрибаларда шу нарса аниқланганки, ҳафтасига 40 дақиқадан 3 марта бажарилган машқлар 6 ой мобайнида ортиқча вазн сезиларли даражада ошиб, тери-ёғ қатламлари ҳажми ва оғирлиги камаяр экан. 4 ой мобайнида 3 дақиқадан

хафтасига 3 марта югуриш машқлари ёғ тўқимасини 23,7 дан 20 кг га камайтиради ва тўқима массаси ўзгаришсиз қолади. 30 дақиқадан ҳафтасига 2-3 марта 3-2 йил мобайнида секин югуриш оғирликни 6 % га камайтиришга ёрдам беради, ёғ тўқималарини 20 % га оширади.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT XALQNING UMUMIY MADANIYATINING AJRALMAS QISMI.

10.53885/edinres.2021.25.68.034

Djuraeva Maxasti Zokir qizi

Buxoro davlat universitetining

Pedagogika Instituti Jismoniy

madaniyat nazariyasi va uslubiyoti

kafedrasi o'qituvchisi

Sayiddinova Latofat Sharofiddin qizi

Buxoro davlat universitetining

Pedagogika Instituti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Asosan ushbu maqolada Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollar O'zbekiston Respublikasi rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, aholi faqatgina so'zda emas, balki amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida asrab-avaylashlari zarurligi ta'kidlanadi.

Аннотация: В основном в данной статье перспективы развития физической культуры и спорта включают включение Республики Узбекистан в список развитых стран, формирование здорового образа жизни, чтобы население дорожило своим здоровьем не только на словах, но и в мире. дела и сохранить его как национальную ценность.

Annotation: Basically, in this article, the prospects for the development of physical culture and sports include the inclusion of the Republic of Uzbekistan in the list of developed countries, the formation of a healthy lifestyle, so that the population values their health not only in words, but also in the world. business and preserve it as a national value.

Kalit so'zlari: Sog'lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, an'anaviy , sport, ma'naviy kamolot.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, традиции, спорт, духовная зрелость.

Key words: Healthy lifestyle, physical training, traditional, sports, spiritual maturity.

Mamlakatimiz rivjlanish ostonasiga qadam qo'yar ekan, mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa o'quvchi yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. O'zbekistonning davlat siyosati mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada yuksalish, rivojlanishi sog'lom avlod ham jismonan va ma'naviy kamolot ruhida tabiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Shuningdek, qachonki sport sohasiga bo'lgan qiziqishi yoshlar o'rtasida ilg'or sura olsak, jamiyatda sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlagan bo'lamiz.

Bugundan tashqari ya'niki milliy g'oya asosida ulg'ayib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz jismoniy va psixik salomatlikni, sog'lom turmush tarzi asoslarini gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari uning shakllari hamda usublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi, o'ylangan rejalar amalga oshishiga sababchi bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar sport turini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasida hamda bazaviy jismoniy tayyorgarligi

Арслонов Қаҳрамон Полвонович.Музафарова Феруза Бахридиновна. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг таълим –тарбия жараёнида замонавий ёндашувлар ва инновацияларни қўллаш компетенциялари.....	76
---	----

2-ШЎБА. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ 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 rivojlantirishning o'ziga xos strategik dasturlari	86
С.Т.Неъматов. Хотин-қизларни соғломлаштиришда ва уларни рухий тайерлашда жисмоний тарбия ўқитувчисининг роли.....	88
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович.Бахшуллаева Малохат.Жамилова Гульчехра. Влияние физической культуры и спорта на всестороннее развитие подросткающего поколения.....	90
Gafurova Moxira Yunusovna. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash.....	94
Р.Х. Кадиров.М. Тўраев. Спортчининг функционал ҳолатини оптималлаштиришнинг коррекцион ёндашувлари.....	97
Кадиров Рашид Хамидович. Спорт тайёргарлиги амалиётида диагностик тест ишончилигини аниқлаш методикаси	101
G'afurov N.M. Xotin-qizlar sportining rivojida jismoniy tayyorgarlik va uning o'rni.....	105
И.И.Саидов 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 Чариевна. Продвигайтесь к здоровому образу жизни!.....	120
А.А.Afraimov. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari	123
Курбонов Х.Х. Кичик ёшдаги болалар билан бадий гимнастика бўйича машғулоти 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'roqova 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
Qurbonov 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-ШЎБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ 170

Шукуров Раҳим Салимович.Талабалар организмнинг адаптив мослашувчанлиги ва саломатлик захираларининг ўзгариш хусусиятлари	170
Yuldashov A.A. Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этишда жисмоний маданият ва спортнинг ўрни.....	179
И.И.Саидов.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'quvchilari 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
Иноятлов Абдулло Шодиевич.Хусенов Нодир Нуриддинович. Кекса ёшдаги кишилар функционал ҳолатининг педагогик профилактикаси	220
Келдиёров Шухрат Эргашевич. Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий компонентлари (турлари)	220
Еримбетов Байрамбой Корлибоевич. Адаптив жисмоний тарбияда машғулотларни тузиш шакл ва усуллари танлаш хусусиятлари	220

5-ШЎБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ 233