

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

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари
2020 йил 6 май**

Бухоро - 2020

75.5(5Ў)

A 79

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti, 2020. - 556 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- 1 О.Х.Хамидов БухДУ ректори, раис
- 2 О.С.Қаҳҳоров БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
- 3 Ў.У.Рашидов БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо
- 4 Б.Б.Маъмуров Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 5 Р.С.Шукуров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
- 7 Х.А.Ботиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо
- 8 Р.Х.Кадиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо
- 9 Я.З.Файзиев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо
- 10 А.Э.Сагторов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, PhD, аъзо
- 11 Х.Н.Хакимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, PhD, аъзо

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, **2020 йил 6 май кун “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар”** мавзусида **Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман** ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли қизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим мауассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6

студенческой молодежи, а 47% делают это несколько раз в неделю. Интересные показатели игнорирования занятиями физическими упражнениями, (60,4%) молодежи назвали нехватку времени и недосыпание. А вот (31,2%) определили как отсутствие желания и компанию. Что касается самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время, то это связано скорее с особенностями их образа жизни. Если взять отношение респондентов к своему здоровью то результаты социологического исследования говорят о том, что лишь половина (44,9%) пытаются поддерживать свое здоровье (физ.упражнениями 41,7%,занятиями на тренажерах 17,8%). И при этом большая часть (87,1 %) не ощущают потребность в его сохранении и укреплении, потому что оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное.

Выводы: В целом, можно констатировать, что современное студенчество живет достаточно пассивной жизнью, которая направлена на развлечения и отдых не способствующие физическому развитию, самосовершенствованию и формированию серьезного отношения как к своему здоровью, так и к своему образу жизни в целом.

Результаты исследования показали, что главной причиной того, что молодежь равнодушна к физической культуре - это отсутствие времени и лень, равнодушие к своему здоровью, невозможность средств на занятия в платных и спортивных клубах.

Отсутствие в свободное время физической и культурной направленности приводит к нездоровью нации. Для решения возникших проблем такого рода, большую роль играет организация и распределение видов деятельности в свободное время и их популяризация.

Важным есть формирование мотивации у молодежи к сохранению своего здоровья и ответственности за него. Молодые люди должны понимать, что никакие лекарства не смогут в будущем сделать человека здоровым. Основой здоровья является двигательная активность, рациональное питание, придерживаться режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек. Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что необходимо создавать условия для физического развития и двигательной активности молодежи, формируя у них здоровый способ жизни. Исследования показали, что важным показателем в формировании здорового способа жизни являются средства физической культуры, которые обеспечивают на должном уровне физическое состояние молодежи, помогая занимать более активную жизненную позицию.

Список литературы:

1. Аникеев Д.М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д.М.Аникеев// Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.-2009.-№2.-с 6- 9
2. Бейдик О.О. Рекреаційно -туристські ресурси України: Методологія і методика аналізу, термінологія, районування / О.О.Бейдик -К.- 2001.395с.
3. Васильева Н.Ю. Развитие представления о здоровом способе жизни в подростковом и юношеском возрасте /Васильева Н.Ю // Известия РГПУ им.А.И.Гречена.2010.-№125.-с.13-18.
4. Воронцова І.А., Гура В.В., Морозовська І.В., Чорненька Ю.А., Формування здорового способу життя у молоді// у зб.:Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: Європейський вектор.- Ялта,2014.- Ч.1-С.80-87.
5. Столбов В.В. История физической культуры. Учебник для студ.пед.институтов./ В.В.Столбов //П.: Просвещение,1989-288с.
6. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно- епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014рік/за ред Квіташвілі О.:МОЗ України, ДУ «УСД МОЗ України».- К.,2015.-107 с.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING NERV TIZIMINING O'ZIGA XOSLIGI.

*Muxitdinova N.M., o'qituvchi, Sharipova M.N., talaba,
BuxoroDavlat Universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Annotatsiya: mazkur maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda nerv sistemasining o'ziga xos - xususiyatlari, ya'ni ularning qo'zg'aluvchanligi tormozlanishi va shunga o'xshagan holatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish qonun-qoidalariga asoslanadi.

Tayanch so'zlar: Maktabgacha ta'lim, nerv, qo'zg'alish, tormozlanish, yosh xususiyatlari, barqaror, muskul, mantiqiy tafakkur.

Dolzarblik. Davlatimiz rahbari yosh avlod tarbiyasining birinchi va muhim bo'g'ini bo'lgan maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratmoqda. Xususan 2017-yil 30-sentyabrda Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tashabbusi bilan "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmon hamda "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida" gi PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.) "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi qaror qabul qilindi. [1,2].

Albatta har bir yosh xususiyatlarini o'rganib, yoshiga mos holda jismoniy mashqlarni belgilashdan juda muhim ahamiyatga ega. Bolalar jismoniy tarbiyasi ilk yoshdagi va maktabgacha yoshdagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turning o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va «Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi» ga tayyorlanadi.

Tadqiqot maqsadi. 4-5 yoshli bolalarda jismoniy mashqlar yordamida atrofdagi narsa va hodisalarni aniqlash – anglash qobiliyati ortishini, miya po'stlogida juda ko'p yangi bog'lanishlar vujudga kelishi, suyak, muskul, nerv, yurak, qon tomirlari takomillashishini Tanlangan metoddan foydalangan holda ijobiy o'zgarishlarni belgilangan muddat oralig'ida nazorat qilib borish.

Tadqiqot metodi. Maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini nazorat qilib borishda nazariy tahlil va umumlashtirish, anketa (so'rovnoma), pedagogik nazorat metodlaridan samarali foydalanildi.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi Odam va hayvonlar organizmida barcha a'zolar faoliyatini bir-biriga bog'lagan holda hayotiy muhim funksiyalarni bajaradigan hamda organizmni tashqi muhit bilan bog'laydigan sistema- bu nerv sistemasi hisoblanadi. Hayvonlar va insonlar organizmining evolyutsiya jarayonida va organizmlar bilan tashqi muhit o'rtasida murakkab munosabatlarning shakllanishida nerv sistemasi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Hammamizga ma'lumki yosh fiziologiyasi, anatomiya, sitalogiya, gistalogiya va boshqa fanlar bilan juda yaqin! Buning asosi sifatida ko'pgina Sharq va Yevropa olimlarining asarlarida o'z tasdig'ini topganini ko'rishimiz mumkin. Jumladan Galen, Sharqda "Jolinus hakim" nomi bilan mashhur olim asarlarida Gippokrat, Arastu, Suqrot va Abu ali Ibn Sino asarlari buning yorqin dalilidir. Nerv sistemasi asosan tashqi muhitdan ichki organlardan keladigan turli axborotlarni qabul qiladi va ularni markaziy nerv sistemasiga yetkazib beradi. Nerv sistemasi organizmdagi barcha organlarni bir-biri bilan bog'lab organizmning bir butunligini ta'minlaydi. Bolalarda nerv markazi boshida to'liq rivojlangan bo'lib, ular tashqi muhit ta'siri bilan rivojlanadi. Ularning nerv sistemasi qo'zg'aluvchan "Iyabil" bo'ladi. Bolalarda bu sistema tashqi muhit ta'sirida, atrofdagi insonlar ta'sirida rivojlanib boradi. Ya'ni har bir pedagog jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bola qiziqishini inobatga olgan holda hamda bolalarning oilaviy sharoiti, uning ruhiy holati, qiziqish - intilishlarini hisobga olish zarur.

Bolaning yosh xususiyatlari ularning jismoniy tayyorgarligini belgilaydi. Jismoniy yuklamalarni berish, ularning yurak, suyak, ichki a'zolar sistemasi va nerv sistemasining normada rivojlanishiga to'sqinlik qilmaydi. Lekin yoshiga nisbatan og'ir yuklamalarni berish ularni ham jismonan ham ma'nan ya'ni, shu yuklamani bajara olmayotganini atrofdagilari ko'rayotgani va ularning tandiqini eshitayotgani uning asab sistemasiga ta'sir qilmasdan qo'ymaydi, bu esa bolaning o'ziga nisbatan ishonchini so'nishiga va nevroz holatiga olib keladi desam mubolag'a bo'lmaydi va bu holat bolaning nerv sistemasi tormozlanishi deyiladi. Qo'zg'aluvchanligiga keladigan bo'lsak, maktabgacha ta'lim yoshi 3 yoshdan 7 yoshgacha bu davrda, uning tashqi muhit, atrofdagi narsa va hodisalarni aniqlash –anglash qobiliyati ortadi miya po'stlog'ida juda ko'p yangi bog'lanishlar vujudga keladi, suyak, muskul, nerv, yurak - qon tomirlari takomillashadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotiga kelgan bolada ranglarni tanib olish eshitgan, ko'rgan narsasini yodda saqlash kabi holatlar doimiy uchraydi, chunki ularning bosh miyasidagi nerv bog'lanishlari yosh va sog'lom bo'ladi. Bola yoshining katta bo'lib borishi ayrim holatlarda nosog'lom tashqi

muhitdan, o'qishdan, oiladan, olingan stresslar natijasida nerv tolalari birin-ketin halok bo'la boshlashishi mumkin va ular oqibatda qayta tiklanish va biror funktsiya bajarish xususiyati keskin pasayib boradi. Natijada fikrlash va tafakkur, idrok etish kabi psixik jarayonlar bir muddat orqada qoladi. Jismoniy mashqlar esa bolaning emotsional kayfiyatini ko'taradi qolaversa nutqiy faoliyatni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlardan foydalanish dunyoqarashi va tafakkur doirasini kengayishiga asos bo'ladi. Chunki harakatli o'yinlar borki unda turli obrazlar, ijobiy va salbiy qahramonlar bo'ladi. Bola esa bu obrazlarni tasavvur qiladi, ularga taqlid qiladi. Asta-sekinlik bilan bolada insoniy fazilatlar takomillashib boradi, jismoniy rivojlanishida esa aniq xatti-harakatlar va yuqori koordinatsion qobiliyatlar shakllana boshlaydi. Bolada qanchalik jismoniy rivojlanish kuchli bo'lsa o'ziga bo'lgan ishonch ham shunchalik maksimal darajada yuqori nerv tizimi stabil (barqaror) bo'ladi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishiga, 2,5-3 yoshli bola 5-6 ta shaklni (doira, kvadrat, uchburchak, to'g'riburchak, ko'pburchak) va 8 xil rangni (qizil, qovoq sariq, sariq yashil, ko'k, havorang, oq, qora) idrok etishi mumkin. Rang va shakllarning ishlatilishi jihatidan turli xil narsalarda turlicha bo'lishi sababli bu yoshdagi bolalar ularni idrok etganlari bilan nomlarini aniq bilishlari va o'z nutqlarida ishlata olishlari birmuncha qiyinroq. Kattalarning bu yoshdagi bolalardan shu rang va shakllarni eslab qolishini talab etishlari noto'g'ri bo'lib, buning uchun mos davr bu 4-5 yosh hisoblanadi. Bu yoshdagi bolalar so'zlardagi barcha tovushlarni idrok eta oladilar. [3].

Shuning uchun MTT da bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda bolaning aqliy faoliyatini, qiziqishini va ehtiyojlarini hisobga olgan holda olib borish tavsiya etiladi. Hattoki bolada to'g'ri nutqiy zamon, tafakkur va idrokning yuqori darajada shakllanishida jismoniy mashq va o'yinlarning tutgan o'rni beqiyos ekanligi bir necha olimlar tomonidan aniqlangan.

Xulosa qilib aytganda nerv sistemasi organizmdagi barcha organlarni bir-biri bilan bog'lab organizmning bir butunligini ta'minlaydi. Bolani sog'lom qilib tarbiyalash uchun aqliy va jismoniy faoliyatni birga olib borish lozim. Bu ikki jarayon bir-birini o'rni to'ldirib, bolani komil inson bo'lib shakllanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. 2017- yil 16-avgust va 19-oktyabr kunlari bo'lib o'tgan yig'ilish "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon hamda «O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida» gi qarori.
2. "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida" gi PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.)
3. «Ilk maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni psixologik, pedagogic va logopedik tekshirish» D.A. Nurkeldiyeva, Ya. Y. Chicherina Toshkent «Yangi asr avlodi» 2007
4. «Ilk qadam» tayanch dasturi. 2018

ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАСИСЛАРНИ КАСБИЙ КОНПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ УЗЛУКСИЗ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛ ВА ВОСИТАЛАРИ.

*Сатторов А.Э., п.ф.ф.д., ўқитувчи, Ибрагимов А.К., доцент,
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Аннотация. Ушбу мақолада олий таълим тизимида жисмоний маданият мутахасисларни касбий компетенцияларини узлуксиз шакллантиришнинг замонавий усул ва воситалари, имкониятлари очиб берилган. Шунингдек, мақолада жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчининг эътибор қаратишлари лозим бўлган ҳолатлар, жисмоний маданият ва эстетик тарбия орасидаги узвий боғлиқлик, алоқадорлик ёритилган. Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари учун муҳим бўлган принциплар таҳлил қилинган.

Таянч сўзлар: таълим тизими, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, бўлажак ўқитувчи, компетенция, коммуникабельлик, коммуникатив алоқадорлик, биргалликда, жислик, аҳил, тўлиқ натижаллик, қадрият, педагогик мулоқот,

Долзарблиги. Бугунги кунда дунё амалиётида шахснинг ижодий имкониятларини ривожлантиришга қаратилган ижтимоий ва ташкилий-педагогик шарт-шароитлар, илмий-

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИГА САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ	
Каримов Ф.М., Жўраева З.О.....	209
БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ЎРАГАТИШ УСЛУБЛАРИ Жумаев А.Р.....	212
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ.	
Шокиров К.....	215
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Зуфаров Т.У., Вакасова С.А., Хидиралиева Б.К.....	218
ТАЛАБАЛАРНИНГ РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИГИНИ ЯХШИЛАШНИНГ САМАРАЛИ ЙЎЛЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ	
Танибердиев А.А.....	221
УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ТАЪЛИМНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	
Султонова Г.У.....	225
AYOLLAR SPORT MASHG'ULOTLARINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI Kimsanova Z.I., Rustamova M.Q.....	228
ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.	
Дронникова Т.А.....	231
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УКРАИНЕ	
Батюк А.Н.....	233
МАКТАВГАСНА YOSHDAGI BOLALARNING NERV TIZIMINING O'ZIGA XOSLIGI.	
Muxitdinova N.M., Sharipova M.N.....	235
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАСИСЛАРНИ КАСБИЙ КОНПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ УЗЛУКСИЗ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛ ВА ВОСИТАЛАРИ.	
Сатторов А.Э., Ибрагимов А.К.....	237
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ КУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИЧНЫХ СОБЫТИЙ	
Чумакова К.П.....	241
МАКТАВГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎЗИГА ХОСЛИГИ	
Жамилова Г., Баймурадов Р.С.....	243
МАКТАВГАСНА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'LIMIY METODLAR VA ULARGA UMUMIY TAVSIF.	
Muxitdinova N.M., Olloyorova D.T.....	246
ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ ШАКЛЛАРИ ВА ТУРЛАРИ	
Фармонов Ў.А.....	249
BOLALAR TARBIYASIDA HARAKATLI O'YINLARNING TA'LIMIY VA TARBIYAVIY ANAMYATI	
Toshov M.X., Karomatov J.A.....	253
BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARI BILAN XALIQ MILLY O'YINLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH METODIKASI	
Abitova J.R.....	254