

**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

материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

**2. «ҲОЗИРГИ 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.«Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

**3. «ҲОЗИРГИ 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. «ҲОЗИРГИ 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, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «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, Гульчеҳра 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.

## **АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.96.29.052

**А.Э.Сатторов**

*Бухоро давлат университети  
Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Адаптив жисмоний маданиятнинг тури бўлиб, у имконияти чекланган кишиларда дунёқарашни, гедонизм фалсафий қарашларини шакллантириш, рекреацион фаолиятнинг асосий приёмлари, йўллари, восита ва методларининг улар томонидан ўзлаштирилиши ҳисобига шахснинг дам олиш, бўш

вақтини кўнгилли, қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш эҳтиёжларини қондира олади.

**Калит сўзлар:** Абилитация, адаптация, адаптив, адаптив жисмоний маданият

**Мавзунинг долзарблиги.** Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация – адаптив жисмоний маданиятнинг саломатлиги меъёрида бўлмаган шахслар (жумладан, ногиронлар) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини ўзгартириш, ҳузур қилиш, мулоқотда бўлишга бўлган эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган таркибий қисми (тури).

Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация мазмуни ногирон шахс бирон-бир фаолият турли (меҳнат, ўқиш, спорт ва б.) давомида толиқишнинг олдини олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва умуман соғломлаштириш, кондицияни яхшилаш, ҳузурланиш орқали ёки ҳузурланиш билан ҳаётий кучга эгалик (чидамлилиқ, бардошлилик) даражасини оширишга сарфлайдиган жисмоний кучларни фаоллаштириш, қўллаб-қувватлаш ва тиклашга йўналтирилади.

Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреациядан энг катта самарани профилактик тиббиёт соғломлаштирувчи технологиялари билан таъминлаган ҳолда кутиш мумкин бўлиб, унинг асосий ғояси машғулот воситалари, шакллари ва усулларини танлаш борасида тўлиқ эркинлик ҳисобига шуғулланувчилар учун психологик қулайлик ва қизиқишни таъминлашдан иборат.

**Тадқиқот мақсади.** Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреациянинг асосий мақсади ногирон шахсга гедонизм фалсафасини (тамойилини) тарғиб қилган Эпикурнинг тарих синовларидан ўтган дунёқарашларини сингдиришдан, ногирон шахснинг рекреация усулларини ўзлаштиришидан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Унга хос жиҳатлар ҳамкорлар ва воситаларни танлаш эркинлиги, бошқа фаолият турларига ўтиш, алоқалар кенглиги, ўзини-ўзи бошқариш, ўйин фаолияти, ҳаракатлардан ҳузурланиш ҳисобланади.

Ногиронлар учун адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бу - нафақат биологик жиҳатдан оқланган, эмоционал ҳолатни, соғлиқ ва ишга лпёқтлилиқни қўллаб-қувватлайдиган ўзини-ўзи тартибга соладиган ҳаракат фаоллиги, балки ёпиқ маконни бартараф қилиш усули, руҳий ҳимоя, мулоқот қилиш имконияти, шахсий манфаатларни қондириш, машғулот тури ва шаклини танлаш истагини қондириш ҳисобланади.

Орттирилган ногиронлик ёки оғир касаллик ҳолатларида адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация стрессни йўқотиш (бартараф қилиш) ва адаптив жисмоний маданиятда (адаптив жисмоний тарбиялаш, адаптив спорт ва б.) иштирок эттириш йўналишида биринчи босқич, биринчи қадам бўлиши мумкин ва лозимдир.

Соф атамаларга хос англашилвочиликларга йўл қўймаслик учун, таъкидлаш жоизки, жисмоний маданият институтлари учун ўқув қўлланмада Л.П. Матвеев жисмоний маданиятнинг ушбу тури унга гигиеник (кундалик турмуш режими доирасида) жисмоний маданиятни қўшган ҳолда шароитга оид деб аталади.

Саломатлиги заифлашган кишининг (жумладан, ногирон шахснинг) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш, ҳузур олиш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида мулоқот қилиш эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация турли ташкилот ва муассасалар томонидан амалга оширилади.

Уларнинг барчаси шартли равишда иккита йирик гуруҳга ажратилиши мумкин:

1) адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация асосий фаолият йўналиши ҳисобланган муассаса ва ташкилотлар;

2) адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация қўшимча фаолият йўналиши сифатида иштирок этадиган, асосий фаолият йўналиши адаптив жисмоний тарбия, адаптив спорт, жисмоний реабилитация ҳисобланган муассаса ва ташкилотлар.

Биринчи гуруҳдаги муассаса ва ташкилотлар қаторига ўз фаолиятини дам олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва ҳ.к. мақсадларда жисмоний машқлар билан машғулот ўтказишга қаратадиган ногиронлар жисмоний маданият-спорт клублари киради. Бу бюджет томонидан молиялаштирилмайдиган, вақти-вақти билан пул дотациялари оладиган жамоат ташкилотларидир.

Худди шу гуруҳ таркибига аквапарклар, боулинг-клублар (марказлар), бильярд заллари, аттракционлар, рекреация парклари ва бошқалар ҳам киради. Қоидага кўра, бу тижорат ташкилотлари ҳисобланади. Уларнинг айримларида соғлиғи меъёрда бўлмаган шахслар, жумладан, ногиронлар учун гуруҳлар кўзда тутилади. Бундай гуруҳлар билан адаптив жисмоний маданият бўйича мутахассислар (инструкторлар, ўқитувчилар, мураббийлар, услубчи инструкторлар ва б.) ишлаши лозим. Бундай гуруҳларда тўловлар имтиёзли шартларда амалга оширилади.

Адаптив-рекреацион характердаги тадбирлар ўтказадиган муассаса ва ташкилотларнинг иккинчи гуруҳи таркибига қуйидагилар киритилади:

- ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болалар учун белгиланган тартибда тасдиқланган дастурлар бўйича адаптив жисмоний тарбия дарсларидан ташқари ўқув дарси режасида жисмоний маданият-соғломлаштириш тадбирлари: ўқув машғулотларигача гимнастика, жисмоний маданият дақиқалари, жисмоний маданият паузалари, куннинг иккинчи ярмида қўшимча (жумладан, рекреацион характердаги) машғулотлар; спорт байрамлари ва бошқалар кўзда тутилган ихтисослашган таълим муассасалари;

- адаптив спорт билан ўқув-машқ машғулотларидан ташқари адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича машғулотлар ҳам ўтказиладиган адаптив жисмоний маданият соҳасида болалар қўшимча таълим муассасалари;

- жисмоний реабилитация, даволашга оид жисмоний маданият, шунингдек, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича машғулотлар амалга ошириладиган реабилитация марказлари, соғлиқни сақлаш ва ижтимоий таъминот тизимидаги даволаш-профилактика муассасалари.

Бундай рекреацион машғулотлар адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича малака ошириш курслари ўтгандан сўнг даволашга оид жисмоний маданият бўйича мутахассислар томонидан амалга оширилиши лозим.

Доимий равишда фаолият кўрсатадиган ташкилот ва муассасалардан ташқари, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация вақтинчалик ишлайдиган структураларда ҳам амалга оширилади. Бундай структуралар қаторига ногирон болалар ва уларнинг соғлом тенгдошлари (ака-укалари, опа-сингиллари, яқин дўстлари ва б.) учун ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерларини киритиш мумкин.

Ёзги ва қишки лагерларда кун тартибида рекреация тадбирларига катта эътибор қаратилади. Тоза ҳаво, сув ҳавзаси (ёзда), табиат дам олиш, турли ҳаракатлар, ўйинлар, эстафеталар, «қувноқ стартлар», турли саҳналаштирилган томошалардан қониқиш ҳиссини олиш учун ажойиб муҳит вужудга келтиради.

Ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерлари ходимларининг штатлар рўйхатида адаптив (даволашга оид) жисмоний маданият бўйича мутахассис учун албатта ставка ажратилган бўлиши лозим бўлиб, унинг вазифалари қаторига ногирон болалар билан рекреацион машғулотлар ташкил қилиш (жумладан, мустақил машғулотлар ташкил қилиш) ҳам киради.

Ногирон болалар ва уларнинг тенгдошларини битта гуруҳга бирлаштириш ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болаларнинг ижтимоийлашуви,

уларнинг жамиятга интеграциялашуви учун қулай шароитлар яратади, психологик комплексларни бартараф этишга хизмат қилади.

**Адаптив жисмоний реабилитация** – *адаптив жисмоний маданиятнинг саломатлиги меъёрда бўлмаган шахснинг даволаниш, вақтинчалик йўқотилган функцияларни тиклаш (асосий касаллик, масалан, ногиронлик сабабчиси саналган касаллик туфайли узоқ муддатга ёки умрбод йўқотилган функциялардан ташқари) эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган таркибий қисми (тури).*

**Хулоса.** Адаптив жисмоний реабилитациянинг асосий мақсади ногиронларнинг у ёки бу касалликка мос руҳий реакциясини шакллантириш, уларни организмнинг тезроқ тикланишини рағбатлантирадиган табиий, экологик жиҳатдан оқланган воситалардан фойдаланишга; мос келувчи жисмоний машқлар комплекси, гидровибромассаж ва ўзини уқалаш усуллари, чиниқтирувчи ва термик жараёнлар ва бошқа воситалардан (Су-Джок акупунктура ва ҳ.к.) фойдаланиш кўникмаларини ўрганишга йўналтириш ҳисобланади.

#### **Адабиётлар**

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

### **11-13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ СПОРТ МОТИВАЦИЯСИ**

10.53885/edinres.2021.15.41.053

**“ЎзДЖТСУ-БГУФК” 2-босқич магистранти  
Ж.М.Эргашев**

Жахонда барча спорта турларида рақобатнинг кескин ортиб бориши кузатилиб турган айни дамда, барча спорт турлари қатори бокс спорт турида ҳам мурасис рақобат кузатилмоқда. Рақобат давом этаётганлиги эса соҳа мутахасислари олдида аввало аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, аҳоли генафондини яхшилаш ва албатта рақобатбардош, халқаро ареналарда юртимиз шарафини муносиб ҳимоя қила оладигин руҳам ва жисмонан бақувват, миллий терма жамоа таркибига кира олиш имкониятига эга спорчиларни етказиб беришдек вазифаларни юкламоқда.

Албатта ушбу вазифаларни амалга оширишда зарур имкониятларни яратиб беришда ҳукуватимиз томонидан қаратилаётган этиборни ҳам алоҳида такидлаш зарур. Хусусан, Ўзбекистон республикаси президентининг Боксчи янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги, ПҚ-5099 сонли 29.04.2021 йилдаги қарори бунга яққол далилдир.

Ушбу қарорда мамлакатимизда ёшларнинг боксга бўлган оммавий қизиқишини инобатга олиб, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) тизимини янада такомиллаштириш, соҳа мутахасисларини тайёрлаш ва уларнинг моддий рағбатлантирилишини яхшилаш, шунингдек, ўзбек боксининг дунёдаги етакчилигини сақлаб қолиш ва давом эттириш мақсадида бир қатор масалалар ўз ечимини топган.

Келажак авлодни спортга бўлган қизиқишини шунингдек, болаларнинг спортга бўлган интилишларини янада қўллаб қувватлаш борасидаги кенг кўламли

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- ШЎЪБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ..... 170**

Шукуров Раҳим Салимович.Талабалар организмининг 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 Нодири Абдужаббаровна. Бобоева Зарифа Жаҳонқуловна. Роль творческого подхода к педагогической деятельности учителя физической культуры .....	198
А.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
Иноятов 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- ШЎЪБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ ..... 233**

Davronov N.I. Qadriyatli yondashuv-boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida .....	233
Q.Q.Qobiljonov.J.R.Jo'rayev. Ibn-Sino ta'limotida jismoniy tarbiya mazmuni.....	236
Z.Sh.Yusupova. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan sport ishlarining	

pedagogik asoslari .....	240
Э. Ю. Исломов. Миллий курашни ўқувчининг шахсий сифатларини шаклланишига психологик таъсирларини ўрганиш .....	243
Kurbanov Djurabek Ismatovich. Akramova Gulhayov Mexriddin qizi. Barkamol yoshlar tarbiyasida ko'pkari sport musobaqalarining o'rni .....	247
Қодиров Ш.Н. Ҳаракатли ўйинлар орқали ёш авлодни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш.....	250
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич. Курбанов Джурабек Исматович. Турсунов Миршод Шодиевич. Баркамол авлод тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари .....	252
Нарзуллаев Ф.А. Жисмоний сифатларни тарбиялаш методикаси.....	256
А.Р.Нуруллаев. Миллий ўйинлар миллий-маънавий қадриятининг узвий қисми.	257
М.А.Тилакова.А.А.Тилакова. Тарихий-маданий ёдгорликларнинг идрок қилишни технологик-конструктив ёндашувли компонентлари .....	260
М.К. Маҳмудов. Акмеологик ёндашув асосида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари педагогик маҳоратини ривожлантириш тузилмаси .....	265
Sabirova Nasiba Rasulovna. Yosh futbol o'yinchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	268
Akramov Abdufattoh Shavkatovich. Yosh avlod ongida axloqiy hamda jismoniy tarbiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlari .....	272
Ярашев Жамшид Раззоқович. Эркин курашнинг аксеологик илдизлари .....	274
Murodov J. Maktabda darsdan tashqari vaqtda harakatli o'yinni o'tkazish metodikasi .....	277