

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҲ

Илимий-методикалық журнал



№ 5/2 2024



гуманитарные науки
естественные науки
технические науки

ISSN 2181-7138

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2024

5/2-сан

***Ўзбекистон Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды***

***Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы зууалық берилген.***

Нөкис

5/2-сан 2024
октябрь

Шөлкемлестіріушілер:

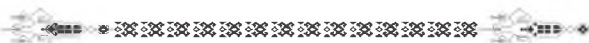
*Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендируі Министрлиги,
ӨЗПНИИ Қарақалпақстан филиалы*

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Хушбоқ НОРБЎТАЕВ
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Сапардурды АБАЕВ	Сафо МАТЧОН
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Шукуруилло МАРДОНОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Абдулкамид МИРЗАЕВ
Мавлюда АЧИЛОВА	Камаладин МАТЯКУБОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Алима МАТКАРИМОВА
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Арзы ПАЗЫЛОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Барлықбай ПРЕНОВ
Интизар АБДИРИМОВА	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ	Раъно ОРИПОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Умида БАҲАДИРОВА	Норим РАХМАНОВ
Фархад БАБАШЕВ	Мукаддас РАХМАНОВА
Ботир БОЙМЕТОВ	Дурдона РАХМАТУЛЛАЕВА
Гулизода БОЙМУРОДОВА	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Шахло БОТИРОВА	Феруза САПАЕВА
Комил ГУЛЯМОВ	Мухаббат САЛАЕВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Қахқор ТУРСУНОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Дилдора ДАВРОНОВА	Нурзода ТОШЕВА
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Куанишбек ТУРЕКЕЕВ
Алишер ЖУМАНОВ	Тажибай УТЕБАЕВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Саодаг ТОШТЕМИРОВА
Холбой ИБРАГИМОВ	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Шохида ИСТАМОВА	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Умида ИБРАГИМОВА	Амангелди КАМАЛОВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)	Ризамат ШОДИЕВ
Джавдод ПЎЛАТОВ	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Пердебай НАЖИМОВ	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Асқарбай НИЯЗОВ	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Сабит НУРЖАНОВ	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
	Гулрухсор ЭРГАСHEВА
	Гавхар ЭШЧАНОВА
	Қонысбай ЮСУПОВ



Rahmonov A. R. Boshlang'ich sinf o'qituvchilarini ijtimoiy pedagogik faoliyatga tayyorlashning zaruriy shart-sharoitlar	514
Kodirova M.E. Harakatli o'yinlar orqali tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarining axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirish	520
Tursunboyeva Z. U. Atrof-olam bilan tanishtirishga oid didaktik o'yinlar	526
Xamidova G. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy va intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish mezonlari	532
Xamidova G. Maktabgacha yoshdagi bolalarda innovatsion fikrlashni shakllantirish mexanizmlari	538
Калмуратов Т.Н. Мактабгача таълим тизими раҳбар ва педагог ходимларининг узлуксиз касбий ривожлантириш бўйича механизм	547
Эшчанова Г. А., Кузиева Р. Р. Образовательно – воспитательное значение жанра басни в начальных классах	558
Азизова Э.А. Готовность ребенка к школе: важность обучения в дошкольном возрасте	563
Kadirova N.R. The need for social-pedagogical assistance to form the social adjustment of children educated individually at home	569

ТАСВИРИЙ САЪНАТ

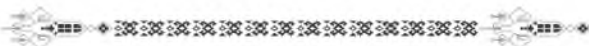
Kurbanova A.T. San'at ta'limida raqamli transformatsiyani joriy etish dolzarb pedagogik muammo sifatida	575
--	-----

СОЦИАЛЛЫҚ ПЕДАГОГИКА

Нормуродова Б.А. Оилада болаларни меҳнатсеварлик руҳида тарбиялашда халқ миллий анъаналаридан фойдаланиш	582
Sultanova D.A. Boshqaruvning mohiyati: boshqaruv psixologiyasi va boshqaruv pedagogikasi	593
Nakimova I.X. Bo'lajak maktab menejerlarida ijtimoiy kompetentliklarini shakllantirish shart-sharoitlari	598
Karimova S.P. Oila - ta'lim muassasasi va ijtimoiy borliqda o'sib kelayotgan avlodni shakllantiruvchi muhim ijtimoiy institutlar sifatida	603
Xamrayeva A.F. Bolalarda ijtimoiy ongini shakllantirish	609
Xushmatova N.A. Mojaroning signallari – inqiroz va tomonlar o'rtasidagi keskinlik	615
Муродова У.Д. Ҳамшираларнинг ижтимоий-эмоционал муносабатини шакллантириш механизмлари билан боғлиқ тренинглари қўлланилиши	622
Абдуҷаббарова М. Глобаллашув шароитида этномаданият ва трансформацион жараёнлар	628
Умарова Ш.А. Психологическая поддержка мигрантов и их семей в обществе	631

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Djurabayeva D.E. Maktabgacha yoshdagi serebral falaj bolalarni maxsus jismoniy mashqlar orqali harakat faolligini oshirish samaradorligi	636
Halimova F.K. Biatlonchilarning jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarining tuzilishi	642
Tunyan A. A. Voleybol o'yini texnikasini o'rganishda o'yinchilarga qo'yilgan talabalar	649
Ataxanov H.K. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish	655
Tursunov A. O'zbekistonga voleybolning kirib kelishi va rivojlanishi	660
Arislanov I.T. Futbol sportini rivojlantirishning maqsad va vazifalari	664
Ergashev R.Q. Kurashchilarning jismoniy harakatlari va texnik tayyorgarligi	668
Yusupov E.T. Kurash sportini rivojlantirish hamda takomillashtirish	672



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

МАКТАБГАЧА YOSHDAГИ SEREBRAL FALAJ BOLALARNI MAXSUS JISMONIY MASHQLAR ORQALI HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Djurabayeva D.E.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
"Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasida o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: bolalar miya serebral falaji, jismoniy reabilitatsiya; adaptiv va terapevtik jismoniy tarbiya, kompensatsiya guruhi, maktabgacha ta'lim tashkiloti.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, физическая реабилитация, адаптивная и лечебная физическая культура, группа компенсирующей направленности, дошкольная образовательная организация.

Key words: cerebral palsy, physical rehabilitation, adaptive and therapeutic physical culture, the group compensating focus, pre-school education organization.

Резюме:

Miya falajining tabiati va xususiyatlari aniqlanadi; tibbiy, reabilitatsiya va maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy reabilitatsiya zarurligini ko'rsatadi muassasalar; taqdim etilgan: kontseptual apparat, qonunchilik bazasi, reabilitatsiyaning zamonaviy usullari va vositalari; maktabgacha ta'lim tashkilotlarida (MTM) bolalarni reabilitatsiya qilish shartlari.

Резюме:

Определены природа и особенности детского церебрального паралича; учреждения, показывающие необходимость физической реабилитации в медицинских, реабилитационных и дошкольных образовательных учреждениях; представлены: понятийный аппарат, правовая база, современные методы и средства реабилитации; условия реабилитации детей в дошкольных образовательных учреждениях (ДДОУ).

Summary:

The nature and characteristics of cerebral palsy in children are defined; institutions that demonstrate the need for physical rehabilitation in medical, rehabilitation and preschool educational institutions; the following are presented: conceptual apparatus, legal framework, modern methods and means of rehabilitation; conditions for the rehabilitation of children in preschool educational institutions (PEI).

XXI asrdagi hayot yangi muammolarni keltirib chiqaradi, ko'plab muammolarga duch keladi, ular orasida eng muhimi, eng muhim insoniy qadriyat sifatida salomatlikni saqlashdir. Bu kelajak avlodning sog'lig'i haqida gap ketganda muhim ahamiyatga ega. Statistika ko'ra, Rossiyada so'nggi yillarda sog'lom

yangi tug'ilgan chaqaloqlarning ulushi 48% dan 26% gacha kamaydi. Bolalar (74 %) fiziologik jihatdan etuk bo'lmagan holda, sog'liq, nafas olish, ovqat hazm qilish asab, mushak-skelet va boshqa tizimlarning turli xil anormalliklari bilan tug'iladi. Mushak-skelet tizimi tananing eng kuchli tuzilishi bo'lishiga qaramay, bolalik davrida u eng zaif hisoblanadi. Bolalarning 5-7 foizida mushak-skelet tizimining patologiyasi kuzatiladi. Ushbu guruhning asosini (89 %) bolalar serebral falaji (BSF) bo'lgan bolalar tashkil etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda eng asosiy va hayotiy zarur harakatlar: piyoda yurish, yugurish, sakrash, osilish, tortilish, uloqtirish, muvozanat saqlash va shu kabilar bolaning har tomonlama rivojlanishida asosiy manba hisoblanadi. Harakatlarning asosiylariga bolalarni orgatishda murabbiy ta'lim berish barobarida tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi vazifalarni ham yechadi. Xususan, jismoniy mashqlardan: tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, mushaklarni puxtalash bilan birga, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarini ham mustahkamlaydi. Olti-yetti yoshli bolalarning fiziologik, psixologik jihatdan o'qishga, maktabga tayyorgarligi darajasi asosiy harakatlarga va harakat tajribasiga bog'liq bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Tadqiqotning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakat turlariga o'rgatish jarayonini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda asosiy harakat turlariga o'rgatish jarayonini metodologik asosini yoritishdan iborat.

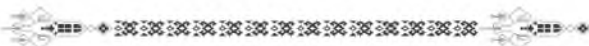
Tadqiqotning uslublari: ilmiy-metodik manbalarni o'rganish, tahlil qilish, kuzatuv, analiz va sintez.

Tadqiqotning muhokamasi. Davlat talablari (Standart)ning "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" bo'limining birinchi yonalishida bolaning jismoniy faolligini oshirish, yirik motorika, mayda motorika, sensomotorikani rivojlantirib, madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirib borish nazarda tutiladi.

1-jadval

Ilk yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan talablar

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI		
Kichik soha: Yirik motorika		
Talab: Bola o'z tanasi va uning a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri Harakatlanadi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh



KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
<p>Boshi va ko'kraginiko'taradi; Orqasidan qorniga vaqayta o'giriladi; yordamsiz o'tiradi; oyoqlarini izlaydi va to'ib, og'ziga tortadi; turli yo'nalishlardaemaklaydi; to'rt oyoqlab harakatlanadi; tirgakka suyangan holda oyoqda turadi; kattalar yordamida va yordamsiz oyoqda turadi; yura boshlaydi; kichik to'siqlar ustidanxatlab o'tadi.</p>	<p>kattalar yordamsizturli yo'nalishlardayuradi; tizzasiga o'tiradi;yuguradi; engashib o'yinchoqlarni oladi; zina'oyadan yuqoriga qadama-adam ko'tariladi.</p>	<p>bir oyoqda turibmuvozanatni saqlaydi; mustaqil zina'oyadan ko'tariladi va tushadi; te'alikdan sirganibtushadi; ikki oyoqlab bir joyda sakraydi, oldinga siljib sakraydi; kichik to'siqlar ustidan sakrab o'tadi; yo'iq eshikni ochadi, eshikdan kiradi va chiqadi; uch oyoqli velosipedda uchadi.</p>
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
<p>bolani sevimli o'yinchog'i yaqiniga emaklab kelishini ragbatlantirish; bola o'tirgan holatdanyotgan holatga tushishi va ko'tarila olishi uchun yumshoqjoyni ta'minlash; bolani qorindan orqasiga aylanishiga va qorniga o'girilishiga rag'batlantirish; - men tomon emakla, -o'tir ko'rsatmalari orqali bola bilan hamkorlikdao'yinlar tashkil qilish; bola xatlab o'ta olishi uchun uni past predmetlar bilan ta'minlash; vazifani murakkablashtirish maqsadidapredmetlar sonini (masalan,kubiklarni) asta-sekin ko'paytirib borish; bola qiziqayotgan predmetiga emaklab yoki xatlab etishishi uchun imkoniyat yaratish.</p>	<p>Bolaga tortish,cho'zish, ko'tarish Imkonini beruvchi Predmetlarni taklifqilish; bola bilan qo'l va oyoqlarni harakatlantirib va xirgoyi qilib o'ynash; bola erkin harakatlanishi uchun xavfsiz va mustahkam muhit yaratish; bolaga aravacha,otchalar, kubiklar, yirik o'yinchoq mashinalarbilan o'ynashni o'rgatish; bola bilan to'g'ri yo'nalishda yurish, yugurish, emaklash, predmetlarni otish/ilib olish imkoniyatimiberadigan o'yinlaro'ynash; ertalabki badantarbiyani ochiqhavoda tashkillashtirish.</p>	<p>Bolaning harakattajribasini turli xil jismoniy mashqlar bilan boyitish; bola bilan yo'nalishini to'ishi va bo'sh joyda harakatlanishi uchunharakatli o'yinlar o'tkazish; bolaga kichik te'alikka chiqish va tushishida ko'maklashish; bolalarni harakatfaolligini tashkillashtirishda jamoaviy shakllarga jalbetish; tanish harakatlarnibirgalikda oson va erkin, birmaromda va kelishgan holda bajarish; o'lda turli kataklar, yo'lakchalar, doirachalar chizish hamda bolaga quvonch va xursandchilik bag'ishlaydigan mashqlar bajarish.</p>
<p>Kichik soha: Mayda motorika</p>		

Talab: Bola qo‘li va barmoqlarini turli maqsadlarda muvofiqlashtiradi va Ishlatadi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
Asosiy arakatlar predmetlarni ushlaydi; predmetlarni bir qo‘lidan ikkinchi qo‘liga oladi; bir vaqtda bir necha predmetlarni qo‘lida ushlaydi; barmoqlari bilan turli o‘yinchoqlarni aylantiradi; oddiy o‘yinchoqlarni bo‘laklarga ajratadi va yig‘adi; qarsak chaladi; qo‘lini silkitadi.	ko‘pincha birnecha varaqni o‘tkazib, kitob betlarini varaqlaydi; predmetlarni teradi va birlashtiradi (piramida va hokazo); predmetlarni burab qo‘yadi va burab oladi; – barmoqlar o‘yinilni o‘ynaydi.	5 —7 halqali piramidani bo‘laklarga ajratadi va yig‘adi; teshik shakliga moskeladigan yassi va hajmli shakldagi predmetlarni joylashtiradi; halqaga arqonni o‘tkazadi; katta hajmli sodda mozaykalarni yig‘adi; oson qurilish

Kundalik hayotda, jamiyatda, tabiatda xavfsiz yurish-turish asoslarini shakllanishi. Tug‘ilgandan 3 yoshgacha

Bola hali juda kam tajribaga ega bo‘lganligi sababli: bolani qarovsiz qoldirmaslik va travmatizmni oldini olish; o‘yin va mustaqil harakat mobaynida doimiy ravishda bolaning kayfiyatini kuzatish; sokin va do‘stona ohangda gapirish; bolaga o‘yinchoq tanlashda ishlab chiqaruvchining tavsiyalariga rioya qilish lozim. 6-7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi uyg‘un ravishda 6-7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi uyg‘un ravishda ro‘y bera boshlaydi. Ularda tayanch-harakat, yurak-qon tomir, nafas olish, ichki sekretiya bezlari jadal rivojlanadi. Shuning uchun maktabga tayyorlov guruhiga quyidagi vazifalar qo‘yiladi: yil davomida bolalarning yurish va yugurish ko‘nikmalarini takomillashtirish, ya‘ni bir holatlarda, keng va erkin tibbiy holda harakatga keltirib yurish, yengil bir xil yugurish. Yurish va yugurishda bir xil belgilangan topshiriqni saqlay bilish va yana uni tezda o‘zgartira olish. Sakrashlarda yugurish va oyoqni to‘g‘ri qo‘yib depsinishni o‘rgatish (1-jadval).

Muhokama va natijalar. Nishonga aniq otishning turli usullarini, uloqtirishlarni rivojlantirish, osilib, tirmashib chiqishda harakatlarning bir xilligini bir me‘yorga moslashtirib, kelishtirib bajarishga o‘rgatish. Bolalarni bir joyda turib saflanish va qayta saflanishga, ketma- ket, yonma- yon, doira hosil qilib saflanishlarga hamda qad-qomatni to‘g‘ri rivojlantirishga o‘rgatish. Jismoniy tarbiya bolalar bog‘chalari uchun tarbiyaviy dasturda ko‘rsatilgandek, quyidagi asosiy harakat mashqlari didaktik prinsipda o‘rgatiladi va ketma-ket murakkablashtirib boriladi.



Asosiy harakatga o'rgatish. «Bayroqcha». Bolalar bir safda (ketma-ket saflanib) turib, so'ng yurib (yugurib) maydoncha yoki xona burchagiga boradilar. Birinchi bolaning qo'lida bayroqcha bo'lib, «To'xtang!» so'ziga hamma bolalar to'xtaydilar. Tarbiyachi bolalardan birontasini chaqiradi, u bayroqchani ilgarigi boladan olib, o'zi saf oldiga borib turadi va yurish (yugurish) davom etadi. Qachonki bolalar o'zlarining saf oldiga borib turishlarini tezda o'rganib olsalar, shunda saf harakatini to'xtatmasdan oldinda boruvchilarni almashtirish mumkin. Bolalarning yurish (yugurish) paytlarida maydon yoki xona burchagiga ustunchaning tepa qismiga bayroqcha qo'yish joizdir, chunki bolalar yurgan va yugurgan paytlarida o'sha burchaklarda to'g'ri burilishni o'rganadilar. Keyinchalik ustunchaga bayroq qo'yishning zaruriyati bo'lmaydi, chunki bolalar burchaklardan to'g'ri burilib yurish, yugurishga odatlanadilar.

«Hushyor bo'!» Bolalar bir safda yugurib bormoqdalar, har bir bolaning qo'lida bayroqcha yoki koptokcha, shar bo'lishi mumkin. Tarbiyachi shu payt bironta bolaning ismini aytadi. Shunda bola qo'lidagi narsani ko'taradi. So'ng boshqa bolaning ismini aytadi, u qo'lidagi narsani ko'targanda oldingi bola bayroqchani tushiradi.

«Baland va past». Bolalar safga ketma - ket, bo'ybastlariga qarab saflanadilar. Ushbu yo_sinda yuradilar hamda yuguradilar. Tarbiyachi tartibga qarab: bo'yi balandlarni oldinga, bo'yi pastlarni esa ulardan keyinga qoo'yadi. «Buriling!» Bolalar bir safda yuradi (yuguradi). Shu tarzda bironta joyga borib (devor, daraxt, oyna), orqaga buriladi, oldinda boruvchi bola safni boshqarib boradi. Keyingi navbatlarda yo_nalishni o'zgartirib yurishni (yugurishni) to'satdan doiraga urib, hushtak yoki chapak chalib o'rgatadi. Keyingi navbatlarda tarbiyachi so'z bilan: «Burilinglar!» deb yoki to'satdan (chapak yoki doiraga urib) yurishni, yugurishni o'zgartirishi mumkin.

«Ilon izi». Maydoncha yoki pol ustiga aylana bo'ylab koptokchalar (tennis to'pidan kattaroq lattadan, matodan yasalgan, ichiga eski paxta, qum solingan) 40–50 sm oralig_ida qo'yib chiqiladi. Bolalar doira bo'ylab saflanadilar. Tarbiyachining topshirig_iga binoan «Yuringlar!» deganda, aylana bo'ylab yurishadi. «Ilonizi bo'ylab» deganda, har qaysi to'ldirma to'pchalarni aylanib yuradilar (yuguradilar).

Xulosa. Bolalarning kundalik hayotdagi harakat faoliyatini to'g'ri tashkil etish bolaning sog'lom jismoniy holati va kun davomidagi psixikasi uchun zarur harakat rejimini bajarilishini ta'minlaydi. Bir tomondan muayyan aqliy kuchni va ikkinchi tomondan aktiv dam olishni talab qiluvchi turli xarakterdagi bolalar faoliyatini maqsadga muvofiq almashtirib turish nerv tizimi charchashining oldini olishni, bolada xushchaqchaq kayfiyat va organizmning optimal ish qobiliyatini saqlab turishni ko'zda tutadi. Bolalar hayoti asosan ochiq havoda

kechadigan paytlarda doimiy ravishda sosiy harakat turlarini soddalashtirib lekin qiziqarli tarzda o`tkazish tavsiya qilinadi. Asosiy harakat turlari 2-3 dan 5-6 gacha bolalar yosh guruhlari kesimida o`rgatib borilishi lozim. Bunda musiqaviy ovozlar va guruhij jo`rlikdan foydalanish, harakatni juftlikda bajaritirish, turli buyumlar bilan bajarish, bolalar maydonchasini o`zgartirib turish ham foyda beradi.

Adabiyotlar:

1. Abdikadirova, N. S., Nurillaeva, D. S., Ganijanovna, M., Azamova, S. R. J., Bobomuradov, B. K., & Kutlimuratov, I. K. (2021). Football in Uzbekistan: Law, Leisure and Sociology. *PSYCHOLOGY AND EDUCATION*, 58(1), 1995-2002.
2. Djurabayeva D.E. (2023). Hygienic requirements for food and its impact on human health. *Web of teachers: Inderscience Reasearch*, 8-11.
3. Джурабаева Д. Э. (2024). Инновационные технологии профилактики и реабилитация спортсменов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта, УзГУФКС, г.Чирчик, Узбекистан 156-158.
4. Тангриев, А. Т., & Дачев, О. В. (2019). Национальный спорт в вузе. *Наука, техника и образование*, (11 (64)), 69-71.
5. Djurabayeva D.E. (2024). Jismoniy mashqlar intensivligi bo'yicha adaptiv sport turlaririda tasniflashni nazariy asoslari. *Adaptiv jismoniy tarbiya va sportining dolzarb muammolari*, O'zDJTSU, Chirchiq, O'zbekiston, 60-62.
6. Djurabayeva D.E. (2023). Ovqatlanish gigiyenasining inson salomatligiga ta'siri. *Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў*, 610-614.
7. Игамбердиев, О. Р. (2021). Футбол тўрақларида шуғулланувчи 4-5 синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ошириш. *Фан-спортга*, 54-56.
8. Дачев, О. В., & Ирисбоев, М. Т. (2021). Уровень подготовки специалистов по футболу в узбекистане. *Проблемы педагогики*, (1 (52)), 85-87.
9. Нурматов, М. Х. (2021). Эффективность и надежность тактической деятельности квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, 16-17.
10. ШУКУРОВА, Ш. (2019). Мини-футбол бўйича аёллар жамоаларида амалга оширилган стандарт вазиятлар таҳлили. *Фан-Спортга*, (2), 44-47.
11. Хамдамов, Р. М., & Курязов, Р. (2022). Особенности совершенствования технических элементов у футбольных вратарей. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 1(46), 152-155.
12. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. *Детские церебральные параличи*. – Киев, 2008. – С. 2-6.
13. Дмитриев В.С. *Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание*. – М., 2003. – С. 39.
14. Мاستюкова Е.М. *Физическое воспитание детей с церебральным параличом. Младенческий, ранний и дошкольный возраст*. – М.: Просвещение, 2006. – С. 158.
15. Наумов А.А., Токаева Т.Э. «Солнышко»: программа воспитания и обучения детей с сочетанными нарушениями (интеллектуальной недостаточностью и нарушениями опорно-двигательного аппарата) / Перм. гос. пед. ун-т, Лаб. психофиз. развития детей ПГПУ; Спец. (коррекц.) общеобразоват. шк. для детей с ОВЗ № 152. – Пермь, 2009. – С. 19-34.
16. Семенова К.А., Мاستюкова Е.М., Смуглин М.Я. *Клиника и реабилитационная терапия детей с церебральным параличом*. – М.: Просвещение, 2005. – С. 306.
17. *Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата* / под ред. Н.А. Гросс. – М.: Медицина, 2005. – С. 180.

ISSN 2181-7138

Т. Н. Қары Ниязий атындағы Өзбекстан педагогикалық
илим-изертлеу институтының Ж. Орынбаев атындағы Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ҲӘМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ»**

№ 5/2

Нөкис — 2024

Басып шығыуға жууапкер:

А. Тилегенов, С. Нуржанов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов

Компьютерде таярлаған:

П. Реймбаев, З. Ниязымбетова

Мәнзил: Нөкис қаласы, Ерназар Алакөз көшесі №54

Тел.: +998 61 224-23-00, +998 61 224-01-34

e-mail: uznipnkkf@mail.uz,

mugallim-pednauk@mail.uz

www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

www.KRTEACH.UZ

Журналға келген мақалаларға жууап қайтарылмайды, журналда жәрияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириу» журналынан алынды, деп көрсетилиуи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген мағлыұматларға автор жууапкер.

Оригинал-макеттен басыуға рухсат етилди 09.10.2024. Форматы 70x100¹/₈

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шәртли б.т. 31. Нашр. т. Нусқасы _____ Буйыртпа №