

5-6 SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O'RNI

Xamroqulov Rasuljon
Pedagogika fanlari nomzodi, dosent

Abdujalilova Qurvonoy
2-kurs magistri, Farg'ona davlat universiteti

Turli xildagi jismoniy mashqlar organizmga turlicha ta'sir qiladi va ular jismimiz harakat qobiliyatlarini lozim bo'lgan yoki imkon darajasida namoyon qilishga ma'lum talablarni qo'yadi. Odatda biz jismoniy mashqlarni ta'sir darajasiga qarab kuch talab qiluvchi jismoniy mashqlar yoki tezlik namoyon qilishni talab qiluvchi mashqlar va boshqalar deb farqlaymiz. Shunday holatlar bo'ladiki, bajarigan harakatimizni nima uchun aynan ko'rsatilganidek qilib bajarish lozimligini yoqtirmayroq qabul qilamiz. Chunki bu qator faktorlarga bog'liq. Ular jismoniy yuklama, kayfiyat, qorinni och yoki to'qligi, anjomlar, jihozlar, sharoit va h.k.lar. Agarda jismoniy mashq orqali organizmga tushadigan jismoniy yuklama me'yori organizmimiz tayyorgarligiga mavofiq bo'lib bajarish qiyinchilik tug'dirmasa, mashg'ulotdan so'ng uni ta'sirini tezda his qilamiz.

Navbatdagi faktorlardan biri ruhiyatimiz. Mashg'ulotlarga kirishishda kayfiyatimizni yaxshi emasligini sezsak, darhol yuklamamizni me'yori va uning mashg'ulotdagi umumiy hajmiga e'tiborni qaratishimiz zarur. Yuklamani haddan ortiqligi kayfiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Majburlab, qo'rqitib yoki xayoli boshqa qo'zg'atuvchi bilan band bo'lganda shug'ullanish yoki shug'ullantirish samara bermaydi.

Yugurish va boshqa mashqlar bilan **och qoringa** yoki to'yib ovqatlanishdan so'ng shug'ullanish jismoniy imkoniyatlarimiz yoki ayrim boshqa qobiliyatlarimizga salbiy ta'sir qilishini unutmasligimiz lozim.

Organizmnini ish bajarish uchun **qizitishimiz (razminka)** zaruriy darajada bo'lmasa, mushaklarimizda og'riq seziladi. Razminka organlarni ishga tayyorlash bo'lib, u ikki xil bo'ladi. Umumiy va maxsus razminka. Umumiy barcha a'zolarini ishga tayyorlaydi. Maxsus razminka aynan bajarilishi lozim bo'lgan harakat, mashqni bajarishda ishtirok etadigan mushaklar faoliyatini ish bajarishga tayyorlash jarayonidir.

Qobiliyatlarimizni namoyon qilishga ta'sir qiladigan faktorlardan biri **mashqlarni bajarish** uchun yaratilgan yoki tanlangan **shart sharoit** bilan ham uzviy bog'liq. Masalan, yugurish uchun tanlangan yo'lka, yoki ko'tarish uchun tanlangan jism (shtanga, gir, gantel, qum to'ldirilgan qop va boshqalar) yoki sport anjomi shug'ullanuvchi uchun qulay bo'lmasligi, turli xildagi salbiy oqibatlar, hissiyotlar sababchisi bo'lishi mumkin.

Yugurish mashqi tovon oldi, oyoq kaftida og'riqni yuzaga keltiradi va bu bilan shug'ullanuvchining jismidagi harakat qobiliyatlarini namoyon qilishga putur yetkazishi mumkin. Unga sabab esa

yugurish yo‘lkasining qattiqligi, asfaltlanganligi, shag‘al yotqizilganligi, havoning issiq (sovuq) ligi va boshqalar bo‘lishi mumkin.

Bajarilayotgan jismoniy mashqlar qanday harakat sifatlarini qaysi birini rivojlantirish haqidagi boshlang‘ich bilimlarimiz ham jismimiz harakati qobiliyatini namoyon qilishga ta‘sir ko‘rsatadi.

Jismoniy mashqlar jismoniy qobiliyatlarni namoyon qilish orqali organizmni ishchanligini shakllantirishga ta‘sir qiladi. Uzoq vaqtli (aqliymi yoki jismoniy) ma‘lum intensivlikda jismoniy ish bajarish davomida organizm ma‘lum darajadagi ishchanlikni namoyon qilishi zarur. Ishchanlikning yuqori darajasiga erishish uchun zaruriy tayyorgarlik – nafas, yurak-tomir tizimi, qon aylanishi va boshqa funksional jarayonlarni organizmda kuchaytirmay turib jismoniy mashqlarni bajarish uchun jismimiz qobiliyatlaridan foydalanishimiz qiyin kechadi. Quyida biz turli maktab yoshidalik davringizda jismingiz qobiliyatlarini shakllanishining tavsifiga to‘xtaldik.

Insonning 6-7 yoshidagi davri jismoniy qobiliyatlaringizni aktiv rivojlanishini – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va mushaklarni egiluvchanligi va oldin o‘zlashtirilgan harakat malakalaringizni takomillashtirilishi jarayonini o‘z ichiga oladi. Bu yoshda asosan oyoq, qo‘l, tanamizning katta mushaklar guruhiga ko‘proq jismoniy yuklamalar berish bilan jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishiga ta‘sir qilishimiz mumkin bo‘ladi. Bu yoshingiz davrida kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Mushaklaringizni kuch sarflash uchun uzoq vaqt zo‘riqib turishiga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi. Asosan, qarshilikni yengish mashqlaridan ko‘proq foydalanishni foydasi katta. 6-7 yoshingizda uloqtirish mashqlari sizga ko‘p foyda keltirmaydi, ularni bajarishingiz uchun ko‘p vaqt sarflamang, mushaklaringiz bunday yuklamalarga hali tayyor emas. Maboda undan foydalanishni istasangiz uloqtiruvchi jihozlarning massasi 100-150 gr.dan oshmasligi lozim. Tezkorlik, tezkorlik–kuchini mashq qilishingizda asosiy e‘tiborni harakat chastotasiga qaratishingiz kerak bo‘ladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda bajarilayotgan harakat amplitudasi, tez reaksiya qilish bilan bajariladigan mashqlardan ko‘proq foydalanishni samaradorligi yuqoriligi amalda isbotlangan.

Chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishda nisbatan bajarish vaqti, masofani, qaytarishlar sonini ko‘paytirish, cho‘zish bilan bajariladigan mashqlar orqali uzoq muddatli sayrlar davomida trussoy 5-7 minutli yugu-rishlardan foydalaniladi. Faqat egiluvchanlik harakat sifatinigina yosh o‘tishi bilan darajasi pasaya boshlaydi. Lekin 6-7 yosh bundan mustasno. 5-jadvalda 6-7 yoshdaglar jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining taxmi-niy me‘yoriy normalarini e‘tiboringizga havola qildik.

7–10 yoshdalik davringiz jismoniy qobiliyatlaringizni shakllantirish va rivojlantirish uchun vaqtni boy bermaydigan davri hisoblanadi. Bu yoshingizda harakat madaniyatiga poydevor-asos yaratiladi. Yangi harakatlarni muvofaqiyatli o‘zlashtirasiz, jismoniy madaniyatga oid bilimlaringiz boyiydi.

Kichik maktab yoshidagi (6-7 yosh) bolalar jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkichlar	Norma tarzidagi ko'rsatkichlar	
		Bolalar	Qizlar
1	Joyidan uzunlikga sakrash, sm.da	100	90
2	Gimnastika o'rindig'iga tayanib yetib qo'llarni tirsakdan bukish va to'g'rilash, soni	10 marta	8 marta
3	Xohlagan usulda vaqtni hisoblamay suzish	50 m.	50 m.
4	Tez yurish bilan piyoda 5 km.li masofani o'tish	70 minut	70 minut
5	1000 m.ga vaqtga yugurish.	5 m. 20 sek.	5 m. 40 sek.
6	Kross 3 km.ga, minut	35	40
7	Velosipedda 10 km.ga poyga, minutda	60	60
8	Tennis to'pini uloqtirish, metr	18	18

Maktabga qatnashingiz munosabati bilan o'zgargan turmush tarzingiz ham hali mukammallashmagan harakat apparatingiz (qo'llaringiz va oyoqlaringiz) ga kuch va chidamlilik uchun yuklamalarni rejalashtirishda ehtiyotkorroq bo'lishingiz talabi qo'yiladi. Chunki bu davringizda jismoniy mashqlarga individual munosabatingiz o'zgarib boshlaydi. Harakatlarni nima uchun aynan ustoz ko'rsatganday takrorlash zarurligi haqida qator savollaringiz paydo bo'ladi, ularni "motivi"(boisi)ni, sababini o'rganishga urinishingiz kuchayadi.

Kichik maktab yoshidagilaringizda yangi harakatlar, ularni texnikasini o'zlashtirish bilan harakat diapazoningiz kengayadi.

Harakatlaringiz zahirasi xilma-xilligi ortadi. Harakat koordinasiyangizni rivojlantirish mashg'ulotlardagi asosiy vazifangizga aylanadi. Yoshingizni 7-10 dalik davrining oxirida harakat qobiliyat-laringizni darajasi, ularni qanday sport turlarida qo'llash mumkinligi yoki jismoniy tayyorgarlik jarayonida foydalanish orqali qanday samaraga erishish mumkinligini bilib olasiz. O'z jismingiz qobiliyatlari haqida to'liq tushunchaga ega bo'lmaslik qator yillar davomida mustaqil shug'ullanish uchun sportning yoki jismoniy mashqlarni biror turini yoki yoqtirgan jismoniy mashqni tanlashingizda xatoga sabab bo'lishi mumkin. Suzish, gimnastika, akrobatika va boshqa sizni yoshingizda shug'ullanishingiz lozim bo'lgan sport turlarini tayyorlov guruhida shug'ullanishiga ruxsat beriladi, xolos. Shug'ullanishni boshlash uchun zaruriy, qulay davrni, vaqtni o'tkazib yubormasangiz bo'ldi.

Bu davrning muhim tomoni shundaki, harakat aktivligini namoyon qilish uchun ahamiyati katta sanalgan organizmingizni organlari va tuzilmalarini anatomo-fiziologik shakllanishi tezlashadi. Ular hali zarur darajada rivojlanib ulgurmasada intensiv o'sishi, mustahkamlanishi yuqori darajada davom etadi.

Yoshingizni bu davrida harakat texnikasining o'zlashtirishga ishtiyoqingiz shunday yuqori bo'ladiki, qator harakat malakalaringiz maxsus ko'rsatmalar, tayyorgarliklarsiz ham tez shakllanadi. Harakat texnikasini o'zlashtirilishiga ko'ra qiyin mashqlarni o'smirlar va yoshlarga nisbatan oson o'zlashtira olish qobiliyatingiz yuqori bo'ladi. Harakat ritmi amplitudasi yoki kuch sarflanishi talab qilinadigan harakatlarni, hissiyotlaringizni umumlashtirish natijasida o'sha harakat texnikasini detallarigacha o'zlashtirib olishingiz bilan murabbiy – ustozlaringizni hayratlantirasiz. Bu "fenomen"dan foydalanishni harakatlarni o'zlashtirishda foydalanish, o'qitish uslubiyotlarini amaliyotga qo'llashda mashqlarni

“bo‘lak – bo‘laklarga ajratib o‘rgatish” usulidan ko‘ra uni qismlarga ajratmay to‘lalgicha “bir butun” holatda o‘qitish, o‘rgatishda foydasi katta. Shuning uchun ham 7-10 yoshda mustaqil kuzatish orqali velosipedda yurish, rolikli konkida yugurish, to‘p bilan raketkalar va boshqa sport o‘yinlari uchun zarur bo‘lgan qobiliyatlarni namoyish qilish, ularni o‘zlashtirish va mustahkamlashda qiyinchilikga duch kelmayotganligingizni sababi ham shunda.

Bu yoshda harakatingiz biodinamikasi va eng avvalo harakat koordina-siyasi komponentlari gurkirab rivojlanadi. Ularning 7-10 yoshdalik davrida inson harakat faoliyatining bazasi sanalgan barcha jismoniy sifat-lari, koordinasiyaviy qobiliyatlarining shakllanishi amalga oshishini yuqori darajadali davri deb qarash ilmiy-tadqiqotlar orqali isbotlangan¹. Agar shu davrda lozim bo‘lgan fiziologik potensialning aso-sini yaratilmay qolinsa, harakat faolligining rivojlanishi qonuniyat-laridan yuzaga keladigan garmoniyani buzilishi sodir bo‘ladi.

Kichik maktab yoshdalik davringiz jismoniy qobiliyatlaringiz darajasiga ko‘ra STT jismoniy madaniyatining son va sifat ko‘rsatkich-lariga oid quyidagilarni bilishingizni taqozo etadi

1. Shaxsiy gigiyena qoidalari;
2. Kattalar yordamida ertalabki gimnastikani bajarish;
3. Organizmingizni chiniqtirish, haqidagi boshlang‘ich bilimlaringizni egallash;
4. Kun tartibini kattalar yordamida tuzish va undan foydalana olish;
5. Boshlang‘ich harakat malakalari va ko‘nikmalarni egallash, qaddi-qomatni to‘g‘ri tutish, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirish, tirmashib chiqish, suzish, to‘pni ilib olish va uzatish, rolikli konkida yurish, qish paytida chang‘ida uchish va boshqalar.
6. Jismoniy tayyorgarligingizga oid nazorat normalarini bajarishga tayyorlanishni bilish va 9-jadval asosida normalarni topshirish (9-jadval, 116-sahifaga qaralsin).
7. Soddalashtirilgan qoidalarga rioya qilgan holda harakatli o‘yinlar va kichik sport o‘yinlaridan (kichik futbol, kichik voleybol, kichik qo‘l to‘pi, kichik basketbol) birining qoidasini bilish.
8. O‘zining jismoniy tayyorgarligi darajasini baholariga qiziqish.
9. Sport haqida voqea hodisalarga qiziqish, oilada jismoniy madaniyat, sport mavzusiga oid suhbatlar, yetakchi sportchilar, ularning natijalarini oiladagi muhokamasida qatnashish.
10. Mustaqil trenirovka qilishning asosiy qoidalarni, o‘zining jismoniy qobiliyati holatining eng sodda nazorat qilish usullarini bilish, yuklama tanlashga oid elementar bilimlarga ega bo‘lishi;
11. Ertalabki gimnastikani mustaqil bajarishga o‘tish, fizkultura pauzasi, individual trenirovkalar qilishga odatlanish;
12. Tengdoshlar bilan sport yoki harakatli o‘yinni o‘tkazishni tashkillay olish;
13. Turli sport mashqlarining texnikasi, taktikasi, usullariga oid nazariy bilim va amaliy malakalarni egallashga urinishi
14. Jismoniy tayyorgarligingiz ko‘rsatkichlari darajasini 6-jadvaldagi normalar asosida topshirishga tayyorlanish va uni musobaqlarida qatnashish;

¹ Бальсевич В.К. «Проблемы физического воспитания младших школьников» Сов.педагогика – 1988 г. № 8. – Стр. 9-12.

15. Tengdoshlari bilan birga jamoa bo‘lib trenirovka mashg‘ulotlarida shug‘ullanish, sport treneri yoki jismoniy madaniyat o‘qituvchisining topshirig‘i asosida mustaqil shug‘ullanishga odatlanish;
16. O‘zining jismoniy tayyorgarligini oshirish va organizmini chiniqtirishga bo‘lgan doimiy qiziqishini kuchaytirish;
17. Maktabi, tumani (shahri) va mamlakat sporti tarixiga oid qiziqarli ma‘lumotlarga ega bo‘lishi, jismoniy madaniyat va sport orqali yuzaga kelgan salomatligiga oid yutuqlar haqidagi misollari, jismoniy kamolotga erishgan odamlar bilan uchrashuvlarda ishtirok etishi;
18. Sport hayotiga oid kechayotgan kunlik hodisa va voqealardan xabardor bo‘lishi uning STT jismoniy madaniyatli bo‘lib o‘sishiga yetakchi vosita bo‘ladi.

Kichik maktab yoshidagi (7-10 yosh)lar jismoniy qobiliyatining nazorat ko‘rsatkichlari

№	Ko‘rsatkichlar	Norma tarzidagi ko‘rsatkichlar	
		Bolalar	Qizlar
1	Yugurish, 2000 m.ga	10	-
2	Yugurish, 1000 m.ga min/s	-	5.20
3	Piyoda yurib 10 km.ni bosib o‘tish, soat	2	2
4	Yugurish, 60 m.ga, sek Kross 5 km.ga, m/s Velosipedda yurish 20 km.ga	10.8	11.1
5	Polda tayanib yotib qo‘llarni tirsakdan bukib to‘g‘rilash	8	5
6	Joyidan 3 hatlab sakrash, m	4.9	4.4
7	Joyidan uzunlikga sakrash, sm.	165	155
8	Yugurib uzunlikga sakrash, m.	2.9	2.7
9	Balandlikga yugurib sakrash, sm.	90	85
10	Tennis to‘pini uloqtirish	25	12

O‘RTA MAKTAB YOSHI dagilarning jismoniy qobiliyatlarini shakllanishi va uni takomillashuvi organizmini biologik yetilishi bilan bir vaqtni o‘zida tugallanadi. Bu yoshda katta yoshdagilar uchun xos bo‘lgan harakatlarda individuallik shakllanib bo‘ladi. O‘smirlik davri tezkorlik, tezlik-kuchini intensiv rivojlanishiga qarshi o‘laroq harakat koordina-siyasini bir oz buzilishi bilan kechadi. Ruhiyat, xarakterni shakllanishi, to‘xtamga kelishi og‘ir jarayon bo‘lib, xususiy tomonlari bilan aniq yo‘nalish olib, didni shakllanishi bilan to‘xtaydi.

O‘smirlik davrimiz jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, jismoniy qobiliyatlarni namoyon qilish bilan o‘z shaxsimizni e‘tiborga tushishini o‘ta yoqtiradigan davrimiz bo‘lib, tizimli mashg‘ulotlar, ularni foydasini, bilishingiz sportning biror turini aniq tanlab astoydil shug‘ullanishni boshlagan bo‘lishingiz

lozim. Agarda shu yoshgacha boshlamagan bo‘lsangiz, uni ertasi yoki kechi yo‘q. Zudlik bilan sportning biror turi bilan shug‘ullanishni boshlang.

Jismoniy qobiliyatingizni namoyon bo‘lishi uchun zaminni organizmingizning funksional faolligi yuzaga keltiradi. Organizmning funksional faolligi ko‘proq sutkaning kunduzgi kuniga to‘g‘ri keladi. Ertalabdan oq endokrin deb nomlanadigan buyrak usti bezlari – qonga adrenalin va noadrenalin ajratib nerv tizimini faolligini oshiradi va bu bilan yurakni ishini jadallashtiradi. Mushaklar qisqarishining samaradorligiga ijobiy ta‘sir qiladi. Oshqozon-ichak trakti ishini yaxshilaydi, tana harorati, yurak qisqarishi chastotasini oshiradi, arterial bosimni kerakli darajada ushlaydi, kislorod iste‘mol qilishning maksimal hajmini ko‘paytiradi va oqibatda funksional holatini soat 15-17 larga borib minimum darajaga tushishishga olib keladai. E‘tibor bersangiz qayd qilingan bezlar organizmimizdagi bezlardan faqat bittasigina xolos va ular shunchalik ahamiyatli ta‘sirga ega. Demak, bezlarimiz xizmatini o‘rganishimiz lozim.

Adabiyotlar

1. Абдуллаев, А., & Ханкельдиев, Ш. Х. (2017). Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. О‘Ю учун дарслик,(I-жилд)/Тошкент/” НАВРЎЗ” нашрети.
2. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. (2016). Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: учеб. пособие. Ташкент: Изд-во Гулистон давлат университети.
3. Holmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
4. Egamberdiev, S. S., Salahutdinov, I. B., Abdullaev, A. A., Ulloa, M., Saha, S., Radjapov, F., ... & Abdurakhmonov, I. Y. (2014). Detection of Fusarium oxysporum f. sp. v asinfectum race 3 by single-base extension method and allele-specific polymerase chain reaction. Canadian Journal of Plant Pathology, 36(2), 216-223.
5. Abdullaev, A., Salahutdinov, I., Kuryazov, Z., Egamberdiev, S., Rizaeva, S., Ulloa, M., & Abdurakhmonov, I. (2011). Study on Fusarium wilt disease (*F. oxysporum* vasinfectum) in Upland cotton (*G. hirsutum*). World, 5.
6. Holmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
7. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. Х. (2007). Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т. ЎзДЖТИ наш. бўл.
8. Abdullaev, A., & Kh, K. S. (2005). Theory and methods of physical education. T.: UzDJTI Publishing House.
9. Гуйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (2), 160-162.

10. Ashurali Ibragimovich Tuychiyev (2022). O'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3 (2), 896-901.
11. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.
12. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.
13. Ismoilov, S. (2021). Developing A Valued Attitude Towards the Family in Students as A Topical Pedagogical Problem. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 3, 91-93.
14. Ismoilov, S. D. (2022). O 'SMIR YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING O 'ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 96-100.
15. Ismoilov, S. (2021). SPECIFIC FEATURES OF FORMATION OF FAMILY VALUES IN STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 693-696
16. Косимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. Scientific progress, 2(8), 849-853.
17. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя, 77.
18. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 173-177.
19. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161-163.
20. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
21. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. Texas Journal of Medical Science, 2, 4-5.
22. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 6, 159-161.

23. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
24. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 173-177.
25. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.
26. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In Archive of Conferences (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48).
27. Туйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (2), 160-162.
28. Tuychiyev, A. I. (2022). О 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3(2), 896-901.
29. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
30. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
31. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 173-177.
32. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья "Барчиной". In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
33. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции (Vol. 12, pp. 114-119).
34. Usmonov, Z. N. (2020). Monitoring OF physical and health works IN rural comprehensive schools. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(3).

35. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
36. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. *Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери*, 77.
37. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования*, 90.
38. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
39. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
40. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(6), 28.
41. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
42. Namrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 114-119.
43. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
44. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
45. Р.Хамрокулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>
46. Namroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
47. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.

48. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. *Problems of Architecture and Construction*, 2(1), 74-77.
49. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
50. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
51. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
52. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
53. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAКAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
54. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.
55. Юлдашов Икромжон, Парпиев Ойбек, & Абдурахмонов Шавкат (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 2), 222-225.
56. Юлдашов Икромжон, Махмуталиев Адхамжон, & Тухтаназаров Исматулла (2022). ЁШ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 3), 96-102.
57. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
58. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
59. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
60. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.

61. Jalolov, S. V. (2021). Improvement of motor preparation of younger schoolers in the annual cycle of learning. In Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки (pp. 246-250).
62. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 187-189.
63. Valievich, D. S. (2020, December). System of organization of movement activities in primary school students. In Конференции (Vol. 5, pp. 48-50).
64. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
65. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития* [Текст]: ма, 87.
66. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
67. ДЖАЛАЛОВ, Ш. (2020). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ДАРСЛАРИДА КИЧИК ЁШДАГИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. *Фан-Спортга*, (5), 48-50.
68. Sherzod, J. (2022). PHYSICAL EDUCATION PROCESS TAKING INTO ACCOUNT REGIONAL FEATURES. *Thematics Journal of Physical Education*, 5(1).
69. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
70. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
71. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
72. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
73. Джалолов, Ш. В. (2019). Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. In НАУКА СЕГОДНЯ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 72-73).
74. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
75. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.

76. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
77. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
78. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
79. Gennadyevna, K. G. (2022). Прыжок В Длину С Разбега Long Jump with a Running Start. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 5, 19-30.
80. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
81. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
82. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
83. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
84. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.