

## МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК МЕЗОНЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ

Ханкельдиев Шер Хакимович

педагогика фанлари доктори, профессор Исақова Дилрабоҳон,

2-курс магистр Фарғона давлат университети

Дунё мамлакатлари таълим тизимида болалар жисмоний тарбиясида кичкинтойнинг илк ёшидан бошлаб соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш энг асосий талаблардан бири саналади. Мактабгача таълим тизими узлуксиз таълим тизимининг бирламчи бўғини сифатида, бола шахси ривожланишининг асосий пойдеворини яратишни таъминлашга қаратилмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси умумий таълим-тарбия тизимида муҳим ўринни эгаллайди, унинг асосий вазифаси болаларни баркамол ривожланишини таъминлаш, соғлом, жисмонан ривожланган ва мукамал авлодни тарбиялаш долзарб аҳамият касб этади.

Жаҳонда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия мазмунини оптималлаштириш учун турли шакллари ишлаб чиқиш, мавжуд воситаларни турли ўйинлар асосида ташкил этиш, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Аммо хорижий мутахассисларнинг тадқиқотларида гимнастика машқлари ёрдамида жисмоний тарбия машғулотларини моделлаштириш асосида дастурлар ишлаб чиқиш, ноанъанавий воситалар ва усулларни мақсадли йўналтириб оқилона танлаб олиш етарлича тадқиқ қилинмаган. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ўсиб улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартибига ҳос бўлган жараёнларни гимнастика машқлари орқали тизимли равишда ташкил этишни талаб этмоқда.

Республикамизда мактабгача ёшдаги болалар тарбиясида энг асосий бўғин ҳисобланган мактабгача таълим тизимининг жамиятимиз ҳаётидаги катта ўрни ва аҳамиятини эътиборга олиб ҳаракат фаоллигини оширишнинг янги воситаларини ишлаб чиқиш талабини қўймоқда. “Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш, хорижий тажрибалардан фойдаланган ҳолда таълим сифатини юқори даражага олиб чиқиш, тизимда инновацион фаолиятни қўллаб қувватлаш, соҳада хусусий таълим ташкилотларини ривожланишига имкониятларни яратиш зарур”.

Юқоридагиларни инобатга олиб машғулотлар жараёнида ноанъанавий воситаларни қўллаш соҳанинг таълим тарбия сифати ва даражасини янги босқичга кўтаришда ҳамда болаларнинг ҳар томонлама баркамол ривожланишида муҳим ўринни эгаллайди. Жисмоний тарбия машғулотларида ноанъанавий таълим методларини қўллаб қўшимча вариатив дастурларни таълим тизими амалиётига жорий қилиш бугунги куннинг муҳим вазифаларидан биридир. Болаларнинг жисмоний тарбиясида янги педагогик

услугияларни, технологияларни ва ёндашувларни ишлаб чиқиш юзасидан илмий тадқиқотларни олиб бориш устувор йўналишлардан бири бўлиб қолмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия жараёнида гимнастика машқларининг ноанъанавий шаклларида фойдаланган ҳолда жисмоний фаол ҳаракат даражасини оптималлаштириш вазифаси ҳал этилиши зарур бўлган муаммолардан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида», 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон «Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармонлари, 2017 йил 30 сентябрдаги ПҚ-3305-сон «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида» ги Қарори, ҳамда Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирининг 2018 йил 18 июндаги 1-сон «Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари» буйруғи ва мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга мазкур диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

Мактабгача ёш-болалар учун (3-7 ёш) жисмоний фаолиятга юқори эҳтиёж пайдо бўладиган давр ҳисобланади.

Ўрганилган тадқиқотларда болаларнинг ҳаракатчанлигининг асосий гуруҳларини аниқлаб, жисмоний фаоллик кўрсаткичлари (давомийлиги, шиддати, ҳажми) ва болаларнинг кундузги хатти-ҳаракати, жисмоний фаолиятнинг табиати билан боғлиқ алоқани аниқлади.

I гуруҳ - ҳаракатли фаолиятнинг давомийлиги ва ҳажмидан қатъи назар, фаол ҳаракат фаоллиги юқори бўлган мактабгача ёшдаги болалар. Болалар асосий ҳаракатларнинг юқори даражада ривожланиши, юқори ҳаракатчанлига ега бўлган, бой ҳаракат тажрибаси, мустақил фаолиятни бойитиши билан ажралиб туради. Бу болалар ҳаракатларнинг етарлича мувофиқлаштирилиши ва эпчиллиги билан ажралиб туради, улар кўпинча вазифани тушунтиришда бепарво бўлишади. Бундан ташқари, улар сакраш ва югуриш ўйинлари билан тўйинган бир хил ҳаракат фаоллиги билан ажралиб туради. Жисмоний тарбия машғулотида ҳаракат фаоллигида юқори бўлган болалар ҳаракатли вазифаларни ўртача тезликда бажаришни билишмайди ва охиригача етказолмайди, ортиқча ҳаракатлар қилишади. Ушбу кичик гуруҳнинг кўплаб тарбияланувчилари гиперфаоллик, психомотор қўзғалувчанлик билан ажралиб туради. Улар нотинчлик, ўзини тута олмаслик, ҳаракати қўзғалувчан, асабийлик, серташвишлиги билан ажралиб туради. Уларда хатти-ҳаракатлар ва фаолиятни ўз-ўзини



тартибга солиш механизмлари кам ривожланган. Кўпинча бундай болалар юрак-қон томир тизимининг салбий реаксиялари кузатилади.

II- гуруҳ паст ва ўрта тартибдаги юқори ва ўрта даражадаги ва ҳажм комбинацияси билан тавсифланадиган мактабгача ёшдаги болалар, шунингдек, ҳар уч кўрсаткич бўйича ҳам жисмоний фаоллиги ўртача бўлган болалардир. Бу гуруҳ болалари жисмоний тайёргарликнинг ўртача ва юқори кўрсаткичлари, шунингдек, жисмоний сифатлар ривожланишининг ўртача даражаси билан ажралиб туради. Жисмоний тарбия ва спорт ўйинларни танлашда улар мустақиллик билан ажралиб турадилар, кўпинча жамоавий ҳаракатли ўйинларнинг ташаббускорлари бўлишади.

Жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракат фаоллигининг ўртача даражасига эга бўлган мактабгача ёшдаги болалар турли хил жисмоний хатти-ҳаракатлари билан ажралиб туради. Баъзи болалар тез-тез: улар ҳаракатчан, етакчи бўлишга интилишади, фаол бўлишади, ижодкорликни намоён этишади, қийин вазифаларни бажаришда улар ёрдам сўрамайдилар, тўсиқни мустақил равишда енгишга ҳаракат қилишади ва вазифани тез ўзлаштиради. Бироқ, бу болалар ҳар доим ҳам вазифани тўғри ва аниқ бажара олмайди, ҳаракатларнинг заиф техникаси кўзга ташланади. Бошқа болаларда фарқи хотиржамлик, мақсадга мувофиқлик, хотиржам ва мақсадли хатти-ҳаракатлар кузатилади.

III -гуруҳ ўрта ва паст шиддатлилик ва давомийлиги кўрсаткичлари билан биргаликда ҳаракат фаоллигининг паст ҳажмига эга бўлган мактабгача ёшдаги болалардир. Ушбу гуруҳдаги болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш кўрсаткичлари ва асосий турдаги ҳаракатларнинг кечикиши кузатилади. Болалар статик компонентнинг энг катта устунлиги билан камҳаракатли ва бир хил фаолиятга эга. Бундан ташқари, болалар кўпинча мусобақа ва ўйинларда иштирок этишдан ва қийин топшириқларни бажаришдан бош тортадилар, ўз имкониятларидан юзага чиқара олмайди. Суат топшириқларда қийинчилик туғилганда катталардан ёрдам кутмоқда, ноаниқлик, таъсирчанлик, секинлик билан ҳаракат қилади. Юрак-қон томир тизимидаги ўзгаришларнинг жисмоний юкламаси аниқланмаган.

Анъанага кўра, ҳар бир гуруҳда паст, ўрта ва юқори ҳаракатчан болаларни ажратиш мумкин, агар-ки уларнинг индивидуал эҳтиёжлари мустақил фаолиятда аниқ намоён бўлса ва ёшнинг ривожланиш даражаси сезиларли даражада акс этса.

«Ҳаракат ва+ҳаракат» китобининг муаллифи В. Шишкина болалардаги ҳаракатчанликни уч гуруҳига ажратади:

1) ўртача ҳаракатчанликдаги болаларни кунлик қадамларининг ўртача сони – 5300-6700, жисмоний фаоллик давомийлиги – 2,5-3 соат, шиддати дақиқада 32-56 ҳаракат;

2) ҳаракатчанлиги юқори бўлган болаларнинг ўртача кунлик қадамлари сони – 8-10 минг қадам, давомийлиги ва шиддати кунига 139 дан 212 дақиқагача ва дақиқада 54-108 ҳаракат;

3) ҳаракатчанлиги паст болаларнинг жисмоний фаоллиги ҳажми – кунига 2700-4500 қадам, 139 дан 212 дақиқагача давомийлиги – кунига 30-40 ҳаракат.

«Ҳаракат тури» бу болага хос бўлган ўзига хос хусусиятлар тўплами бўлиб, улар узок вақт давомида кузатув жараёнида намоён бўлади ва афзал кўрган ва завқ билан амалга ошириладиган ҳаракатларнинг кундалик ҳажми билан белгиланади.

1) портловчи-қисқа, қисқа вақт ичида; тезкор ҳаракатлар билан тавсифланган болалар,

2) циклик-узок, бир хил ҳаракатларга мойил бўлган болалар;

3) пластик-юмшоқ, силлиқ ҳаракатларни афзал кўрган болаларни ўз ичига олади;

4) куч - кучли юкламаларини афзал кўрган болаларни ўз ичига олади.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, хориж олимлари фикрлари асосан МТТда жисмоний тарбия вазифалари ва мақсадлари масалаларида маҳаллий олимларнинг қарашлари билан мос келади.

АҚШ ва Канадада мактабгача ёшдаги жисмоний тарбиянинг асосий мақсади боланинг баркамол ривожланишига кўмаклашишдир. Бундан ташқари, жисмоний тарбия ҳиссий ва психомотор ривожланиш ва жисмоний ривожланишига ҳисса қўшиши керак (Америка МТ дастури, 2013). Деярли бир хил қарашлар Финляндияда ҳам мавжуд бўлиб, кичик ва мактабгача ёшда жисмоний тарбияга қизиқувчанлик, ташаббускорлик ва ўзини ўзи қадрлашни ривожлантириш ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлигини таъкидлайди.

Япония ва Кореяда жисмоний тарбияда болаларнинг ақлий ва жисмоний ривожланиши асосий ва ўзаро боғлиқ иккита вазифа сифатида қаралади. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясида воситалардан фойдаланиш муаммосини кўриб чиқаётганда, улар турли хил амалий жисмоний машқларни ўз ичига олади. Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия машғулотида ҳаракатли ўйинлар, сакраш, гимнастика, югуриш, спорт ўйинлари элементлари ва улоқтириш ишлатилади. Баъзи мамлакатларда анъанавий бўлмаган машқ турлари қўлланилади - улоқтириш элементлари бўлган ўйинлар (Япония), батутда сакраш (Чехия), жанг санъатларининг айрим турлари (Корея, Япония), тикланиш машқлари (Финляндия), кўнгилочар ва миллий ўйинлар.

Шундай қилиб, хориж олимларининг фикрига ва хориж олимларининг МТТда болалар жисмоний тарбиясининг меъёрий ва дастурий асосларини таҳлил қилиш натижаларига кўра, қуйидаги хулосага келиш мумкин:

- болаларнинг жисмоний тарбияси таълим ва тарбия фаоллигининг асосий турларидан бири сифатида мактабгача ёшдаги боланинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва ҳимоя



қилишга, унинг ҳаракат фаоллиги ва жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган;

- хорижий мамлакатлардан фарқли ўлароқ, Россия Федерациясида жисмоний тарбия жараёни тор йўналтирилган хусусиятга эга бўлиб, боланинг ривожланиши учун воситалардан фойдаланишда мутахассиснинг имкониятларини чеклайди;

- тадқиқотчилар мактабгача ёшдаги болаларда жинсий фарқлаш йўқлигини қайд этишади, чунки қизлар ва ўғил болалар учун битта манбаа таклиф қилинган;

- Германияда мактабгача таълим ташкилотларида таълим ва тарбия дастурларида жисмоний тарбия ўқув манбаалари асосий жисмоний ҳаракатларини шакллантириш ва болаларнинг жисмоний хусусиятларини ривожлантириш учун аниқ тавсиялар мавжуд бўлмаган жисмоний машқлар бўлимлари ва блоклари шаклида тақдим этилади;

- метрологик ишончлилик даражаси ва мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат ва жисмоний соҳасини баҳолаш учун назорат машқлари мажмуаларини танлаш тамойили қайд этилди. Бундан ташқари, болаларнинг ижтимоий ривожланишига, шунингдек, фаол турмуш тарзига қизиқиш уйғотишга катта эътибор қаратилмоқда.

Асосий эътиборни умумий ҳаракат фаоллигини ташкилий ва эркин шаклларида акс эттирувчи ҳаракат фаоллигига эътибор қаратиш лозим. Жел Дисплейининг умумий мажмуасига асосланиб, ҳаракат фаоллиги қуйидагича баҳоланади:

1) мактабгача ёшдаги болаларнинг барча ҳаракат фаоллигининг вақти, хронометрия усули ёрдамида аниқланган турли хил тартибли дақиқаларда сифат ва таркибни акс эттиради;

2) умумий жисмоний ҳаракатини миқдорий баҳолаш учун шагометрия методи ёрдамида ҳаракатланиш ҳажми;

Тадқиқотда таъкидланганидек, ҳозирги вақтда, аксарият мактабгача таълим ташкилотларида мавжуд бўлган ҳаракат тартиби болаларнинг табиий эҳтиёжини атиги 50-60 фоизга тўлдиришга имкон беради.

Шунинг учун, тартибни нафақат вақт, балки ҳаракатлар ҳажми бўйича ҳам бажарилишини таъминлаш керак. Энг муҳим усуллардан бири бу шагометрия усули бўлиб, ушбу усул ёрдамида боланинг маълум вақт давомида бажарган ҳаракатлари сонини аниқлаш мумкин, бу катта мушак гуруҳлари иштирок этадиган ҳаракатларни қайд этиш имконини беради қадамлар (ўтириб-туриш, юриш ва югуриш, эгилишлар, сакраш ва ҳк.), индивидуал мушак гуруҳларининг ҳаракатларини (қўллар, елка-камар, оёқ) қайд этилмайди. Бу усул болаларни оммавий текшириш учун қулай, тадқиқотчидан кўп вақт талаб қилинмайди ва ушбу техникага мувофиқ текширувда ишлатиладиган асбобдан (шагомер) фойдаланиш осон.

Боланинг табиий ҳаракат фаоллигини аниқлаш учун сўров вақтида фаолиятни амалга ошириш, унга тўлиқ ҳаракат эркинлигини бериш керак. Синалувчиларни ҳаракат

фаоллигининг табиати ва мазмуни ҳақида фикр олиш учун уни ташқаридан кузатиб боришингиз керак. Боланинг жисмоний ҳаракати ҳақидаги энг тўлиқ тасаввур кузатув усули орқали амалга оширилади. Хошишга кўра, бир кун (8.00 дан 18.00 соатгача) сиз икки ёки учта болани кузатишингиз ва ушбу болаларнинг ҳаракат фаоллигининг ўзига хос хусусиятларини олишингиз мумкин.

Қисқа вақт ичида (бир ой ичида) бир ёш гуруҳидаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ўрганиш тавсия этилади.

Ҳаракат фаоллигининг давомийлигини ўлчаш (ҳаракатга сарфланган вақт) секундомер ёрдамида хронометр ёрдамида амалга оширилади. Педагогик кузатув охирида секундомер боланинг ҳаракат фаоллигини текширишининг бутун даври учун умумий ҳаракатланиш вақтини кўрсатади.

Ҳаракат фаоллигининг давомийлиги умумий кузатув вақтига (барча машғулотларнинг давомийлиги) фоиз нисбати сифатида машғулотнинг мотор зичлигини аниқлашга имкон беради.

кириш қисми (3-6 дақиқа) - юрак уриш тезлигини 65 % га кўтариш;

умумий ривожланиш ва асосий машқлар (10-25 дақиқа) - юрак уриш тезлигини 70% ошириш; ноанъанавий гимнастика машқлари- юрак уриш тезлигини 70% ошириш;

якуний қисм ва тикланиш даври (2-4 дақиқа) - пулсни тиклаш.

Машғулотнинг ҳар бир қисми ва аниқ вақти, дастур манбаасининг давомийлиги мутахассиснинг машғулотда қўйган вазифалари, болаларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлиги, шароитлари (залда, кўчада) билан белгиланади.

### Адабиётлар

1. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
2. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
3. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. *Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя*, 77.
4. Nozim, B., Kasimov, A., & Sabirov, T. (2022, June). AGE FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS 10-12 YEARS OLD ENGAGED IN VOLLEYBALL. In *E Conference Zone* (pp. 61-68).



5. Qosimov, A. (2022). TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA NOMARKAZLASHTIRISH. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 2(4).
6. Akmal, K. (2022). Health Promotion of Children of School Age with the Help of Physical Education on the Basis of State of Health. Eurasian Scientific Herald, 9, 126-130.
7. Qosimov, A. S. (2022). IMPROVING PEDAGOGICAL SKILLS IN THE PROCESS OF CONTINUOUS EDUCATION AND TRAINING. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(1), 240-243.
8. Qosimov, A. (2021). <http://uzbridge.eyuf.uz/maqolalar/494725.pdf>. Архив научных исследований, 37(1).
9. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 308-312.
10. Rahimjan, U. (2022). TERRITORIAL PECULIARITIES OF DIFFERENTIAL ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF RURAL SCHOOLCHILDREN. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 9, 58-66.
11. 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).
12. Kamolidin, P. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89-91.
13. Абдурахмонов, Х. (2022). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(9), 32-37.
14. Khairullo, A., & Mohinur, R. (2022). Analysis of Physical Development Indicators. Eurasian Research Bulletin, 13, 8-14.
15. Abdurakhmonov, X., & Rakhmonova, M. (2022, May). PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN. In E Conference Zone (pp. 39-43).
16. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. Uzbek Scholar Journal, 8, 85-89.
17. Mamatov, U. E. (2019). HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION. Экономика и социум, (12), 78-79.
18. Маматов Улугбек Эргашалиевич. (2022). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПОЛУЧЕНИЮ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В

- ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Spectrum Журнал инноваций, реформ и развития, 8, 198-202.
19. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. *European Journal of Research Development and Sustainability*, 2(12), 108-110.
20. Jakhbarovich, A. S., & Alijonovich, E. T. ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATION INSTITUTIONS.
21. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
22. Khakimov, S. T. (2022). THE WAYS TO ENHANCE THE TRAINING PROCESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2022(2), 118-135.
23. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 549-556.
24. Mamatov Ulugbek Ergashalievich. (2022). ACTUAL ISSUES OF PREPARING STUDENTS FOR HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 8, 198–202.
25. Хакимов, С. Т. (2021). Ёш волейболчилар жисмоний тайёгарлигини ўйин ихтисослиги бўйича такомиллаштириш. *Ташкилий қўмита*, 234.
26. Mamatov, U. E. (2019). HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION. *Экономика и социум*, (12), 78-79.
27. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.
28. 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.
29. Tuychieva, I. I. (2018). Mechanisms Ensuring Children's Thought Activity Development at Preschool Education Process. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
30. Makhmutovna, T. K., & Ibragimovna, T. I. (2020). Specific features of the pedagogical process focused on increasing the social activity of youth. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(6), 165-171.
31. Ibragimovna, T. I. (2021). LEGAL AND REGULATORY FUNDAMENTALS OF REFORM OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN UZBEKISTAN.



32. Tuychiyeva, I. I. (2017). Question of Using Linguo-cultural Material for Learning Native Tongue in Professional Colleges. *Eastern European Scientific Journal*, (4), 84-88.
33. Tuychiyeva, I. I. (2017). Question of Using Linguo-cultural Material for Learning Native Tongue in Professional Colleges. *Eastern European Scientific Journal*, (4), 84-88.
34. Туйчиева, И. И., & Ганиева, Г. В. (2016). ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПОВ ПЛАНИРОВАНИЯ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ. *Учёный XXI века*, (11 (24)), 48-53.
35. Eshimov Temur. (2022). MAMLAKATIMIZ JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI SPORT VA OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISH SPORTI MASHG'ULOTLARI MONITORINGI. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 8, 158–169.
36. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
37. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. *European Journal of Research Development and Sustainability*, 2(12), 108-110.
38. Mamatov, U. E. (2019). HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION. *Экономика и социум*, (12), 78-79.
39. Абдурахмонов, Х. (2022). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. *ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(9), 32-37.
40. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
41. Haydaraliev, X., & Isakov, D. (2022). Methods of Controlling the Physical Loads of Players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 133-135.
42. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.
43. Yuldashov, I. A., & Robilova, S. M. (2022). Problems of physical development of preschool children and junior school children. *Asian Journal Of Multidimensional Research*, 11(9), 125-130.
44. 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).

45. 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.
46. Valievich, D. S. (2020, December). System of organization of movement activities in primary school students. In *Конференции* (Vol. 5, pp. 48-50).
47. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In *Конференции*.
48. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития* [Текст]: ма, 87.
49. Yakubova, G. (2021). Sports Medicine and Therapeutic Physical Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 2, 135-141.
50. Yakubova, G., & Alijonova, M. (2022). NAFAS OLIH ORGANI KASALLIKLARI HAQIDA TUSHUNCHALAR VA UNDA DJT.
51. Qochqorovna, Y. G. (2022). YURAK QON-TOMIR KASALLIKLARINI DAVOLASH JISMONIY TARBIYASI. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(9), 80-81.
52. Guyokhan, Y. (2022). Analysis of Movements During the Day. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 49-52.
53. Guyokhon, Y., & Mahliyo, A. (2022). O'SMIR YOSHDAGI BOLALAR NAFAS OLIH ORGANI KASALLIKLARINI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI BILAN DAVOLASH. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 8, 63-72.
54. Hamrakulov, 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.
55. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
56. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>
57. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.



58. 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.
59. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
60. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
61. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
62. Хайдаралиев, К. (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.