



**METHODS OF EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF PRE-SCHOOL
CHILDREN THROUGH ACTIVITY GAMES**

Usmanov Zakhidjon

Theory of Physical Culture and the
Teacher of the Department of Methodology

Boyjonova Odinakhan

2nd Year Master

Fergana State University

Abstract

In the process of performing physical exercises, children of this age develop the qualities of agility, speed, strength, endurance and flexibility. If we take into account their anatomo-physiological characteristics, they have more opportunities to train agility and speed qualities than other qualities, but on the contrary, it is necessary to train the qualities of strength and endurance. But the development of these qualities cannot be stopped at all, because the elements of strength and endurance are necessary for every movement activity, these qualities are manifested during other movement activities even without the teacher's will, in the structure of movements such as walking, jumping, and throwing, these qualities are still manifested.

Keywords: nervous system, flexibility, physical qualities, physiological properties.

**MAKTABGACHA YOSHDAGILARNING JISMONIY SIFATLARINI HARAKATLI
O'YINLAR ORQALI TARBIYALASH USULLARI**

Usmonov Zoxidjon

jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

Boyjonova Odinoxon

2-kurs magistri

Farg'ona Davlat Universiteti

Annotatsiya:

jismoniy mashqlarni bajarish prosessida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalanadi. Ularni anatomo – fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlariga nisbatan ko'proq bo'ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlarini tarbiyalashga esa extiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatlarini rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlar tarbiyachini xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari



davomida namoyon bo'ladi, yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida bu sifatlar baribir namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar: nerv tizimi, egiluvchanlik, jismoniy sifatlar, fiziologik xususiyatlar

Бу ёшдагиларнинг нерв тизимини эгилувчанлиги, жисмоний сифатларни тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки нерв системасидаги қўзғалиш ва тормазланиш бири иккинчиси билан тез алмашиниш қобилияти билан боғлиқ. Айниқса ҳаракатли ўйинлар давомида олдиндан режалаштирилмаган, ўйин фаолияти учун зарур бўлган фавқулотдаги ҳаракатларни бажаришга туғри келади ва улар қисқа вақт ичида бир - бирига ўз ўрнини тез алмашиниши билан намоён бўлади. Бу эса чаққонлик сифатини осон режалаштиришга шароитни яратади.

Нерв процесси катта тезликдаги – тезлик жисмоний сифатини ривожланишини тезлаштиради. Қисқа вақт мобойнида минимал тезлик билан югуриш, велосипед ва бошқа машқлар тезликни ривожланишга омил бўлади. Бу машқларда албатта меъёр туғри танланиши ва уларни ўзаро ўрин алмашиниши муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ёшдаги болаларда бўйин, қорин, орқа бел мускуллари кучсиз бўлиб уларда қомат яхши ривожланмайди. Шунга кўра шу гуруҳ мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб туғрилаб бажарадиган) машқларни танлаб, олиш, уларни юриш тезликни орттириш, бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан юқори кўрсаткичга эришиши мумкинлигини ифодалашдан иборат бўлади, буларсиз бола кундалик

ҳаётида учрайдиган жисмоний машқларни бажаришда, жисмоний меҳнатда қийинчиликка учраган бўлар эди.

Мактабгача ёшдаги болаларга машқ беришдан олдин, уларга ўша машқнинг аҳамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлса ҳам ҳаракатли ўйин қоидаларни, умумий ва шахсий гигиена қоидалари,

танани тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатилиб борилиши лозим. Бу ёшдагиларга жисмоний машқни ўзи мустақил ва гуруҳи билан бажаришга ўргатиш, ўзини спорт разрядини ўсаётганига ва катта спортчилар натижаларига қизиқишга, дўстлик ўзаро ёрдам, ўйинчоқларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишга эътибор берилади, уларда жисмоний тарбияни шундай йўлга қўйиш керакки, ўша ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатлар, ақлий, ахлоқий ва эстетик дидни тарбиялаш билан қўшиб олиб борилсин. Эстетикадан танининг тузилиши қоматини тик тутиб юриш, ҳаракатларини майин ҳамда чиройлилиги, кийим бошини қандай тутиш ва бошқалар туғрисида тушунча бериш керак бўлади. Жисмоний тарбия жараёни даврида мактаб ёшгача бўлган болаларда ақлий қобилиятларини ривожлантиришга, диққат қабул қилиш, тушунчага эга бўлиш, фикрлаш кўз олдига келтириш, билимини ва бошқа хислатларни мустаҳкамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунига айлантирилади.



Ҳаракатга ўргатиш энг кичик ёшдан бошланади. Бу эса ҳаёт учун керакли малака ва кўникмаларни осондан қийин дидактик принципи асосида, кетма – кетликда, аста – секинлик билан олиб борилади ва жисмоний тарбия ҳақида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена қоидалари талабларига бўйсунтиришга ўргатилади.

Мактаб ёшгача бўлган бола жисмоний тарбияси умумий ўқитиш услубиятлари асосида олиб борилади ва ўқитишнинг қуйдаги - онглилик ва фаоллик, кўргазмалик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалик, талабаларини ошириш принципларига таянади.

Болани ҳаракатга ўргатишда.

а) кўргазмалик услубиятида бажарилиши керак бўлган ҳаракат, кўргазмали қурол орқали кўрсатилади, тақлид қилинади ва нарсалар турган томонларга қараб бажариш учун мўлжал берилади.

б) сўз ёрдамида кўрсатиб тушунтиради, буйруқ ёрдамидан, айтиб бериш, сўраш ва бошқа услубиятлардан фойдаланилади.

в) машқ қилиш услубияти - ҳаракатни бажариш шартини ўзгартирмасдан ва ўзгартириб бажаришдан фойдаланилади.

д) ўйин ва мусобақа услубияти. ҳамма ёшдаги гуруҳларда ёшнинг катта кичиклигига, ҳаракат малакаси заҳирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашнинг мезони белгиланади.

Энг кичик ёшдагиларда ҳаракат малакаси заҳираси кам бўлиб, уларда машқлар ҳақида тасаввур ҳосил қилиш жуда қийин бўлади. Машқга ўргатиш учун кўргазмалик услубиятидан кўпроқ фойдаланилади.

Жисмоний машқларни кўрсатишдан ташқари кўргазмали қурол, расмлар, фоторасмлар, чизмалар, макетлардан фойдаланиш машғулот пайтида машқ техникаси ни эгаллашни осонлаштиради.

Ҳаракатга ўргатишда тақлид қилиш машқлари юқори самара беради. Ҳаракатни бажаришда ўша ҳаракатни ҳайвонлар, қушлар ва бошқа жониворлар ҳаракати мисолида ўқитиш болаларда образига кириб бажаришга қизиқишни шакллантиради ва таълим жараёнини фаоллаштиради. Бу услубни болалар қанча кичик ёшда бўлса шунчалик қизиқиб бажарадилар. Бу ёшдагиларга кўриш ва жисмларга қараб мўлжал олиш, қобилиятини ўстиришни аҳамияти катта. У ўз навбатида бажарилиши қийин жисмоний машқларни бажаришни осонлаштиради. Масалан: баланд осиб кўйилган жисмдан ошириб улоқтириш, бунда тана орқага букилади, тананинг оғирлиги орқада турган оёққа юкланади, ёки сакраб, осиб кўйилган. Буюмга етиш, ўйинчоқлар, бошқа жисмлар илиб қўйиб бажартиришни самараси юқори бўлади.

Болаларни машқларини қурқмай бажаришга ўргатиш муҳимдир. Ҳаракат малакасини шакллантиришда ритм, темпни ҳис қилдириш, кўпик, айтишув билан ўйналадиган ўйинларга мусиқа тавсия қилинади.

Сўздан фойдаланиш услубияти. Болада жисмоний машқ ҳақида туғри тасаввур ҳосил қилиш уни кўз олдида келтириб фикрлашга ёрдам беради. Кўргазмалик ва сўз ёрдамида тушунтириш услубияти иккаласи бирга қўшиб олиб борилса, кейинчалик болалар жисмоний машқларни



номини эшитиш билан ёки ёзилганларни кўриши, эшитиши билан машқларни қийналмасдан бажара олиш малакасига эга бўла бошлайдилар. Тушунарлироқ бўлган сўз иборалари билан қўенга ўхшаб сакраймиз, қарғага ўхшаб қағирлаймиз.

Болалар қанчалик ҳаракат малакаси тажрибасига бой бўлса, уларга жисмоний машқ ўргатишда сўз билан тушунтириш услубиятидан фойдаланиш осонроқ бўлади. Сўзни характери ўрганишни ҳар хил этапида турлича бўлиши лозим. Ўргатишни бошланишда ҳаракат тўлиқ тушунтирилади, кейинчалик эса тушунтириш, қисқа кўрсатма беришлари билан алмашинади. Кўрсатмалар ёрдамида ҳаракатдаги хатоларни тўғирлаш ва огоҳлантириш ва уларни баҳолаш мумкин. Буйруқлар ва кўрсатмалар мактабгача ёшдагиларга жисмоний машқларни тенг бошлаш, тугаллаш, уни суръатини аниқлаш, ритмини, ҳаракатга йўналиш бериш учун қўлланилади.

Гимнастикада қабул қилинган энг оддий буйруқлар, машқ муסיқасиз бажарила бошланса асосан катта ёшдаги гуруҳларда ундан фойдаланиш мумкин.

Кўрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруҳларда кўпроқ фойдаланилади.

Кўпчилик жисмоний машқлар, ашулалар, шеърлар, мазмуни айтиладиган воқеалар ва ҳаракатни қандай бажарилиши кераклиги ҳақида ёзилган матнни ўқиш билан қўшиб ижро этилади.

Бажарилиш пайтида болаларга савол бериш, уларни фикрлашга ўргатиш, ўша жисмоний машқ ҳақида тўлиқ бўлимга, ҳаракатни ҳис қилишда имкониятни кўпайтиради.

Суҳбат ҳам бажариладиган жисмоний машқ ҳақида кўпрқ маълумот фикрга эга бўлиш ва жисмоний машқларни бажарилиши ҳақида лозим бўлган малакаларга манбаа бўлади. Ҳамда жисмоний тарбия ва спортга оид китоблар ўқитиш, рамлар кўриш, стадионларга экскурсиялар ва сайрлар қилиш орқали ҳам йўлга қўйилиши мумкин.

Машқ услубияти жуда хилма - хилдир. Мактаб ёшгача болаларда ҳаракатлар ва жисмоний машқлар бирваракайига ҳамма учун умумий ҳолда кўрсатиш ва бажариш кўпроқ олинган жисмоний машқлар боланинг анатомик - физиологик қобилиятига мос келсин. Бу ёшда кўпроқ динамик характердаги машқлар танлаб олиниши, бир йўла кўплаб асосий мускул гуруҳларига, организмга физиологик таъсир ўтказа оладиган, чаққонликни, ҳаракат координациясининг ривожлантиришга шароит яратадиганлардан фойдаланиш лозим. Бу талабларга жисмоний машқларни велосипедда юриш, сузиш, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементларидан олинган машқлар жавоб беради.

Мактаб ёшгача бўлган болаларга статик характердаги жисмоний машқлар бериш тавсия этилмайди. Бу машқлар нерв тизими ва мускулларни толдиради, қон айланиш ва нафас олишини бузади, тўлиқ мускул қисқаришини талаб қиладиган куч машқлари мускул ва нерв бўғинларини ишларини сусайтиради. Ёши улғайган сари жисмоний машқлар ҳам ўзгартирилади ва қийинлаштирилади. Болалар яслиси ва боғчаларида бериладиган машқлар “Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури” да.



Бир ёшгача бўлган болаларда катталар ёрдамида пассив ҳаракатлар, актив ҳаракат элементлари умумжисмоний машқлар (жиҳозли ва жиҳозсиз, чалқанча ётиш билан ўмбалоқ ошиш билан бошни ҳар томонга буришлар) эмаклашлар, югуришга тайёрловчи машқлар, баландликка чиқиш ва энг содда ўйинлардан фойдаланилади. Бу ёшдагилар дастурида асосий ўринни уқалаш (массаш) эгаллайди. Уқалашга оид материал китобларда берилган.

Бир ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларда сал қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, жисмли ва жисмсиз (тўп, ёғоч гимнастика ўриндиғи), асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, мувозанат сақлаш машқлари, чуқурликка сакраш) сафланишнинг энг оддий машқлари (айлана бўйлаб юриш, бир колона, шеренга бўлиб сафланишлар) велосипедда юриш, сузишни ўрганишга тайёрлов машқлари берилади. Дастурда бу ёшдагилар учун керакли ҳаракатли ўйинлар ва рақс машқларига кенгроқ жой ажратилган. Олинган ўйинлар бу ёшдагилар учун қоидасини соддалиги ғолибни аниқлашни осонлиги билан фарқланади ва асосан турли образлар тимсолида, тақлид тарзида ўйналади (қушлар ҳайвонлар ва ҳ. к)

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалардаги машғулотларга ўргатилади, амалда эса уни болалар фаолиятини ташкиллашнинг “ фронтал “ услубияти деб айтилади. Масалан, бажарилиши керак бўлган машқни айрим элементларига кўпроқ эътибор берилади. Узоққа улоқтиришни курсатаётиб олдин дастлабки ҳолатга, сўнг қолган элементларга эътибор берилади.

Болаларда катталарга нисбатан тез ва енгил шартли алоқа вужудга келади, лекин уларни тез – тез қайтариб турилмаса, бу шартли алоқа мустаҳкам бўлмайди. Ҳаракат малакасини мустаҳкамлаш учун уни кўп такрорлайвериш ташишни вужудга келтиради. Шунинг учун қайтаришни хилма – хил вариантларда такрорлаш лозим. Машқни такрорий бажаришлар фақат ўзлаштирилаётган материал техникаси ҳақида шуғулланувчи мукамал тасаввурига эга бўлгандан сўнггина амалга оширилади. Ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш ҳар хил шароитда ўйин, мусобақа, турли хил топшириқларни бажариш шаклида амалга оширилади. “ Ким шу машқни яхши бажара олади “, “Ким байроқчага тез югуриб бориб қайтиб кела олади”, “ Тўпни ким узоқроқга ота олади “ ёки “ Мўлжални ура олади” ҳ.к.

Жисмоний машқларни ўргатишдаги ўзига ҳослик ўқитиш услубиятларни ўзаро муносабатларда намоён бўлади.

Мактаб ёшгача бўлган болаларни ўқитишда тақлид қилиш, кўриб турган нарсга, ёки ўша нарсга ёки бошқасига, уни тескарасига, пастга баландга, орқага ва ҳ. к. Деб мўлжалга олиш, ўйин усуллари киритиш ўқитишни эмоционаллигини оширади.

Махсус билимларни бу ёшдагилар диафильмлардан, кино, машқни тушунтираётганда эшитаётиб, ҳаракат техникасини, ҳаракатли ўйинлар қоидаларни ўрганишда фойдаланадилар ва шу билан бир қаторда шахсий ва умумий гигиеник тушунчаларга эга бўлиб борадилар.



Адабиётлар

1. Абдуллаев, А., & Ханкельдиев, Ш. Х. (2017). Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. ОЎЮ 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. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
4. 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.
5. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
6. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
7. 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.
8. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
9. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
10. 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.
11. 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.
12. Ashurali Ibragimovich Tuychiyev (2022). O'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3 (2), 896-901.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.



17. 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
18. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
19. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. *Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя*, 77.
20. 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.
21. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
22. 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.
23. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
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. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
26. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
27. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
28. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
29. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
30. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
31. 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.
32. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
33. 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.
34. 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.



35. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
36. 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.
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. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.
39. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 253-255.
40. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In Archive of Conferences (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48).
41. Tuychiyev, A. I. (2022). O 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3(2), 896-901.
42. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
43. 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).
44. Gennadiyevna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. Eurasian Medical Research Periodical, 12, 56-62.
45. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
46. 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.
47. 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).
48. 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).
49. 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).
50. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.



51. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери, 77.
52. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). "Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 253-255.
53. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования, 90.
54. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
55. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. Uzbek Scholar Journal, 8, 85-89.
56. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
57. Gennadiyevna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. Eurasian Medical Research Periodical, 12, 56-62.
58. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
59. 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.
60. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. Academic research in educational sciences, 3(3), 591-599.
61. 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.
62. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82-90.
63. Abdurakhmonov, X., & Rakhmonova, M. (2022, May). PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN. In E Conference Zone (pp. 39-43).
64. 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.
65. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. Uzbek Scholar Journal, 8, 85-89.



66. 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.
67. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҲАЙИТЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>
68. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
69. Abdurakhmonov, X., & Rakhmonova, M. (2022, May). PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN. In *E Conference Zone* (pp. 39-43).
70. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
71. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
72. 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.
73. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
74. Gennadiyevna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 56-62.
75. 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.
76. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
77. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
78. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
79. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). MAKTAB YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
80. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.
81. 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.
82. Abdurakhmonov, X., & Rakhmonova, M. (2022, May). PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN. In *E Conference Zone* (pp. 39-43).



83. 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.
84. Юлдашов Икромжон, Махмутаалиев 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.
85. Shohista, Q., & Hokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. Uzbek Scholar Journal, 8, 85-89.
86. Shohista, Q., & Hokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. Uzbek Scholar Journal, 8, 85-89.
87. Shohista, Q., & Hokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. Uzbek Scholar Journal, 8, 85-89.
88. Shohista, Q., & Hokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. Uzbek Scholar Journal, 8, 85-89.
89. 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.
90. 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.
91. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
92. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
93. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
94. Abdurakhmonov, X., & Rakhmonova, M. (2022, May). PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN. In E Conference Zone (pp. 39-43).
95. Abdurakhmonov, X., & Rakhmonova, M. (2022, May). PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN. In E Conference Zone (pp. 39-43).
96. 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).
97. 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.



98. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
99. 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.
100. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. *Uzbek Scholar Journal*, 8, 85-89.
101. Valievich, D. S. (2020, December). System of organization of movement activities in primary school students. In *Конференции* (Vol. 5, pp. 48-50).
102. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In *Конференции*.
103. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития* [Текст]: ма, 87.
104. 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.
105. 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.
106. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
107. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
108. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
109. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
110. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
111. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
112. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
113. 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.
114. 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.



115. 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.
116. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
117. 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).
118. Abdurakhmonov, X., & Rakhmonova, M. (2022, May). PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN. In *E Conference Zone* (pp. 39-43).
119. 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.
120. 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.
121. Gennadiyevna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 56-62.
122. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
123. 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.
124. Abdurakhmonov, X., & Rakhmonova, M. (2022, May). PHYSICAL INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN. In *E Conference Zone* (pp. 39-43).
125. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
126. Gennadiyevna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 56-62.
127. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. *Uzbek Scholar Journal*, 8, 85-89.
128. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. *Uzbek Scholar Journal*, 8, 85-89.
129. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. *Uzbek Scholar Journal*, 8, 85-89.
130. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. *Uzbek Scholar Journal*, 8, 85-89.
131. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. *Uzbek Scholar Journal*, 8, 85-89.