



МАКТАБГАЧА ВА МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА РИВОЖЛАНГАНЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ ҚИЛИШ ВА БАҲОЛАШ

Н. Мамажонов

жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти

М.Бакирова

1-курс магистранти

ABSTRACT

Турли хилдаги жисмоний машқлар организмга турлича таъсир қилади ва улар жисмимиз ҳаракат қобилиятларини лозим бўлган ёки имкон даражасида намоён қилишга маълум талабларни қўяди. Одатда биз жисмоний машқларни таъсир даражасига қараб куч талаб қилувчи жисмоний машқлар ёки тезлик намоён қилишни талаб қилувчи машқлар ва бошқалар деб фарқлаймиз. Шундай ҳолатлар бўладик, бажарган ҳаракатимизни нима учун айнан кўрсатилганидек қилиб бажариш лозимлигини ёқтирмайроқ қабул қиламиз. Чунки бу қатор факторларга боғлиқ. Улар жисмоний юклама, кайфият, қоринни оч ёки тўқлиги, анжомлар, жиҳозлар, шароит ва ҳ.к.лар. Агарда жисмоний машқ орқали организмга тушадиган жисмоний юклама меъёри организмимиз тайёргарлигига мавофиқ бўлиб бажариш қийинчилик туғдирмаса, машғулотдан сўнг уни таъсирини тезда ҳис қиламиз.

KEYWORDS

Навбатдаги факторлардан бири руҳиятимиз. Машғулотларга киришишда кайфиятимизни яхши эмаслигини сезсак, дарҳол юкламамизни меъёри ва унинг машғулотдаги умумий ҳажмига эътиборни қаратишимиз зарур. Юкламани ҳаддан ортиқлиги кайфиятга салбий таъсир кўрсатади. Мажбурлаб, кўрқитиб ёки хаёли бошқа кўзгатувчи билан банд бўлганда шуғулланиш ёки шуғуллантириш самара бермайди.

Югуриш ва бошқа машқлар билан **оч қоринга** ёки тўйиб овқатланишдан сўнг шуғулланиш жисмоний имкониятларимиз ёки айрим бошқа қобилиятларимизга салбий таъсир қилишини унутмаслигимиз лозим.

Организмни иш бажариш учун **қизитишимиз (разминка)** зарурий даражада бўлмаса, мушакларимизда оғриқ сезилади. Разминка органларни ишга тайёрлаш бўлиб, у икки хил бўлади. Умумий ва махсус разминка. Умумийси барча аъзоларни ишга тайёрлайди. Махсус разминка айнан бажарилиши лозим бўлган ҳаракат, машқни бажаришда иштирок этадиган мушаклар фаолиятини иш бажаришга тайёрлаш жараёнидир.

Қобилиятларимизни намоён қилишга таъсир қиладиган факторлардан бири **машқларни бажариш** учун яратилган ёки танланган **шарт шароит** билан ҳам узвий боғлиқ. Масалан, югуриш учун танланган йўлка, ёки кўтариш учун танланган жисм (штанга, гир, гантел, қум тўлдирилган қоп ва бошқалар) ёки спорт анжومي шуғулланувчи учун қулай бўлмаслиги, турли хилдаги салбий оқибатлар, ҳиссиётлар сабабчиси бўлиши мумкин.

Югуриш машқи товон олди, оёқ кафтида оғриқни юзага келтиради ва бу билан шуғулланувчининг жисмидаги ҳаракат қобилиятларини намоён қилишга путур етказиши мумкин. Унга сабаб эса югуриш йўлкасининг қаттиқлиги, асфальтланганлиги, шағал ётқизилганлиги, ҳавонинг иссиқ (совуқ) лиги ва бошқалар бўлиши мумкин.

Бажарилаётган жисмоний машқлар қандай ҳаракат сифатларини қайси бирини ривожлантириш ҳақидаги бошланғич билимларимиз ҳам жисмимиз ҳаракати қобилиятини намоён қилишга таъсир кўрсатади.

Жисмоний машқлар жисмоний қобилиятларни намоён қилиш орқали организмни ишчанлигини шакллантиришга таъсир қиладди. Узоқ вақтли (ақлийми ёки жисмоний) маълум интенсивликда жисмоний иш бажариш давомида организм маълум даражадаги ишчанликни намоён қилиши зарур. Ишчанликнинг юқори даражасига эришиш учун зарурий тайёргарлик – нафас, юрак-томир тизими, қон айланиши ва бошқа функционал жараёнларни организмда кучайтирмай туриб жисмоний машқларни бажариш учун жисмимиз қобилиятларидан фойдаланишимиз қийин кечади. Қуйида биз турли мактаб ёшидалик даврингизда жисмингиз қобилиятларини шаклланишининг тавсифига тўхталдик.

Кичик мактаб ёши. Умрингизни 6-7 ёшидаги даври жисмоний қобилиятларингизни актив ривожланишини – куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва мушакларни эгилувчанлиги ва олдин ўзлаштирилган ҳаракат малакаларингизни такомиллаштирилиши жараёнини ўз ичига олади. Бу ёшда асосан оёқ, қўл, танамизнинг катта мушаклар гуруҳига кўпроқ жисмоний юкламалар бериш билан жисмоний қобилиятларни ривожланишига таъсир қилишимиз мумкин бўлади. Бу ёшингиз даврида куч талаб қиладиган машқларни бажариш эҳтиёткорликни талаб қиладди. Мушакларингизни куч сарфлаш учун узоқ вақт зўриқиб туришига йўл қўйиб бўлмайди. Асосан, қаршиликни енгиш машқларидан кўпроқ фойдаланишни фойдаси катта. 6-7 ёшингизда улоқтириш машқлари сизга кўп фойда келтирмайди, уларни бажаришингиз учун кўп вақт сарфламанг, мушакларингиз бундай юкламаларга ҳали тайёр эмас. Мабода ундан фойдаланишни истасангиз улоқтирувчи жиҳозларнинг массаси 100-150 гр.дан ошмаслиги лозим. Тезкорлик, тезкорлик–кучини машқ қилишингизда асосий эътиборни ҳаракат частотасига қаратишингиз керак бўлади. Чаққонликни ривожлантиришда бажарилаётган ҳаракат амплитудаси, тез реакция қилиш билан бажариладиган машқлардан кўпроқ фойдаланишни самарадорлиги юқорилиги амалда исботланган.

Чидамлилик қобилиятини ривожлантиришда нисбатан бажариш вақти, масофани, қайтаришлар сонини кўпайтириш, чўзиш билан бажариладиган машқлар орқали узоқ муддатли сайрлар давомида трусдой 5-7 минутли югу-ришлардан фойдаланилади. Фақат эгилувчанлик ҳаракат сифатинигина ёш ўтиши билан даражаси пасая бошлайди. Лекин 6-7 ёш бундан мустасно. 5-жадвалда 6-7 ёшдаглар

жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг тахми-ний меъёрий нормаларини эътиборингизга ҳавола қилдик.

Умрингизни иккинчи болалик даври (7–10 ёш). 7–10 ёшдалик даврингиз жисмоний қобилиятларингизни шакллантириш ва ривожлантириш учун вақтни бой бермайдиган даври ҳисобланади. Бу ёшингизда ҳаракат маданиятига пойдевор-асос яратилади. Янги ҳаракатларни мувофақиятли ўзлаштирасиз, жисмоний маданиятга оид билимларингиз бойийди.

5-жадвал

Кичик мактаб ёшидаги (6-7 ёш) болалар жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар	Норма тарзидаги кўрсаткичлар	
		Болалар	Қизлар
1	Жойидан узунликга сакраш, см.да	100	90
2	Гимнастика ўриндигига таяниб етиб қўлларни тирсакдан букиш ва тўғрилаш, сони	10 марта	8 марта
3	Хоҳлаган усулда вақтни ҳисобламай сузиш	50 м.	50 м.
4	Тез юриш билан пиёда 5 км.ли масофани ўтиш	70 минут	70 минут
5	1000 м.га вақтга югуриш.	5 м. 20 сек.	5 м. 40 сек.
6	Кросс 3 км.га, минут	35	40
7	Велосипедда 10 км.га пойга, минутда	60	60
8	Теннис тўпини улоқтириш, метр	18	18

Мактабга қатнашингиз муносабати билан ўзгарган турмуш тарзингиз ҳам ҳали мукамаллашмаган ҳаракат аппаратингиз (қўлларингиз ва оёқларингиз) га куч ва чидамлилик учун юкламаларни режалаштиришда эҳтиёткорроқ бўлишингиз талаби қўйилади. Чунки бу даврингизда жисмоний машқларга индивидуал муносабатингиз ўзгара бошлайди. Ҳаракатларни нима учун айнан устоз кўрсатгандай такрорлаш зарурлиги ҳақида қатор саволларингиз пайдо бўлади, уларни “мотиви”(боиси)ни, сабабини ўрганишга уринишингиз кучаяди.

Кичик мактаб ёшидалигингизда янги ҳаракатлар, уларни техникасини ўзлаштириш билан ҳаракат диапазонингиз кенгаяди.

Ҳаракатларингиз захирасининг хилма-хиллиги ортади. Ҳаракат координациянингизни ривожлантириш машғулотлардаги асосий вазифангизга айланади. Ёшингизни 7-10 далик даврининг охирида ҳаракат қобилиятларингизни даражаси, уларни қандай спорт турларида қўллаш мумкинлиги ёки жисмоний тайёргарлик жараёнида фойдаланиш орқали қандай самарага эришиш мумкинлигини билиб оласиз. Ўз жисмингиз қобилиятлари ҳақида тўлиқ тушунчага эга бўлмаслик қатор йиллар давомида мустақил шуғулланиш учун спортнинг ёки жисмоний машқларни бирор турини ёки ёқтирган жисмоний машқни танлашингизда хатога сабаб бўлиши мумкин. Сузиш, гимнастика, акробатика ва бошқа сизни ёшингизда шуғулланишингиз лозим бўлган спорт турларини тайёрлов гуруҳида шуғулланишига руҳсат берилади, холос. Шуғулланишни бошлаш учун зарурий, қулай даврни, вақтни ўтказиб юбормасангиз бўлди.

Бу даврининг муҳим томони шундаки, ҳаракат активлигини намоён қилиш учун аҳамияти катта саналган организмнингизни органлари ва тузилмаларини анатомо-физиологик шаклланиши тезлашади. Улар ҳали зарур даражада ривожланиб улгурмасида интенсив ўсиши, мустаҳкамланиши юқори даражада давом этади.

Ёшингизни бу даврида ҳаракат техникасининг ўзлаштиришга иштиёқингиз шундай юқори бўладики, қатор ҳаракат малакаларингиз махсус кўрсатмалар, тайёргарликларсиз ҳам тез шаклланади. Ҳаракат техникасини ўзлаштирилишига кўра қийин машқларни ўсмирлар ва ёшларга нисбатан осон ўзлаштири олиш қобилиятингиз юқори бўлади. Ҳаракат ритми амплитудаси ёки куч сарфланиши талаб қилинадиган ҳаракатларни, ҳиссиётларингизни умумлаштириш натижасида ўша ҳаракат техникасини деталларигача ўзлаштириб олишингиз билан мураббий – устозларингизни ҳайратлантирасиз. Бу “феномен”дан фойдаланишни ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланиш, ўқитиш услубиётларини амалиётга қўллашда машқларни “бўлак – бўлакларга ажратиб ўргатиш” усулидан кўра уни қисмларга ажратмай тўлалигича “бир бутун” ҳолатда ўқитиш, ўргатишда фойдаси катта. Шунинг учун ҳам 7-10 ёшда мустақил кузатиш орқали велосипедда юриш, роликли конькида югуриш, тўп билан ракеткалар ва бошқа спорт ўйинлари учун зарур бўлган қобилиятларни намоиш қилиш, уларни ўзлаштириш ва мустаҳкамлашда қийинчиликга дуч келмаётганлигингизни сабаби ҳам шунда.

Бу ёшда ҳаракатингиз биодинамикаси ва энг аввало ҳаракат координацияси компонентлари гуркираб ривожланади. Уларнинг 7-10 ёшдалик даврида инсон ҳаракат фаолиятининг базаси саналган барча жисмоний сифат-лари, координациявий қобилиятларининг шаклланиши амалга ошишини юқори даражадалиги даври деб қараш илмий-тадқиқотлар орқали исботланган¹. Агар шу даврда лозим бўлган физиологик потенциалнинг асо-сини яратилмай қолинса, ҳаракат фаоллигининг ривожланиши қонуният-ларидан юзага келадиган гармонияни бузилиши содир бўлади.

Кичик мактаб ёшидалиқ даврингиз жисмоний қобилиятларингиз даражасига кўра СТТ жисмоний маданиятининг сон ва сифат кўрсаткич-ларига оид қуйидагиларни билишингизни тақозо этади

1. Шахсий гигиена қоидалари;
2. Катталар ёрдамида эрталабки гимнастикани бажариш;
3. Организмингизни чиниктириш, ҳақидаги бошланғич билимларингизни эгаллаш;
4. Кун тартибини катталар ёрдамида тузиш ва ундан фойдалана олиш;
5. Бошланғич ҳаракат малакалари ва кўникмаларни эгаллаш, қадди-қоматни тўғри тутиш, юриш, югуриш, сакрашлар, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, сузиш, тўпни илиб олиш ва узатиш, роликли конькида юриш, қиш пайтида чанғида учиш ва бошқалар.
6. Жисмоний тайёргарлигингизга оид назорат нормаларини бажаришга тайёрланишни билиш ва 9-жадвал асосида нормаларни топшириш (9-жадвал, 116-саҳифага қаралсин).
7. Соддалаштирилган қоидаларга риоя қилган ҳолда ҳаракатли ўйинлар ва кичик спорт ўйинларидан (кичик футбол, кичик волейбол, кичик қўл тўпи, кичик баскетбол) бирининг қоидасини билиш.
8. Ўзининг жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолашига қизиқиш.
9. Спорт ҳақида воқеа ҳодисаларга қизиқиш, оилада жисмоний маданият, спорт мавзусига оид суҳбатлар, етакчи спортчилар, уларнинг натижаларини оиладаги муҳокамасида қатнашиш.
10. Мустақил тренировка қилишнинг асосий қоидаларини, ўзининг жисмоний қобилияти ҳолатининг энг содда назорат қилиш усулларини билиш, юклама танлашга оид элементар билимларга эга бўлиши;
11. Эрталабки гимнастикани мустақил бажаришга ўтиш, физкультура паузаси, индивидуал тренировкалар қилишга одатланиш;
12. Тенгдошлар билан спорт ёки ҳаракатли ўйинни ўтказишни ташкиллай олиш;

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

13. Турли спорт машқларининг техникаси, тактикаси, усулларига оид назарий билим ва амалий малакаларни эгаллашга уриниши
14. Жисмоний тайёргарлигинингиз кўрсаткичлари даражасини б-жадвалдаги нормалар асосида топширишга тайёрланиш ва уни мусобақларида қатнашиш;
15. Тенгдошлари билан бирга жамоа бўлиб тренировка машғулотларида шуғулланиш, спорт тренери ёки жисмоний маданият ўқитувчисининг топшириғи асосида мустақил шуғулланишга одатланиш;
16. Ўзининг жисмоний тайёргарлигини ошириш ва организмини чиниктиришга бўлган доимий қизиқишини кучайтириш;
17. Мактаби, тумани (шаҳри) ва мамлакат спорти тарихига оид қизиқарли маълумотларга эга бўлиши, жисмоний маданият ва спорт орқали юзага келган саломатлигига оид ютуқлар ҳақидаги мисоллари, жисмоний камолотга эришган одамлар билан учрашувларда иштирок этиши;
18. Спорт ҳаётига оид кечаётган кунлик ҳодиса ва воқеалардан хабардор бўлиши унинг СТТ жисмоний маданиятли бўлиб ўсишига етакчи восита бўлади.

б-жадвал

Кичик мактаб ёшидаги (7-10 ёш)лар жисмоний қобилиятининг назорат кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар	Норма тарзидаги кўрсаткичлар	
		Болалар	Қизлар
1	Югуриш, 2000 м.га	10	-
2	Югуриш, 1000 м.га мин/с	-	5.20
3	Пиёда юриб 10 км.ни босиб ўтиш, соат	2	2
4	Югуриш, 60 м.га, сек Кросс 5 км.га, м/с Велосипедда юриш 20 км.га	10.8	11.1
5	Полда таяниб ётиб қўлларни тирсакдан букиб тўғрилаш	8	5
6	Жойидан 3 ҳатлаб сакраш, м	4.9	4.4
7	Жойидан узунликга сакраш, см.	165	155
8	Югуриб узунликга сакраш, м.	2.9	2.7
9	Баландликга югуриб сакраш, см.	90	85
10	Теннис тўпини улоқтириш	25	12

ЎРТА МАКТАБ ЁШИ дагиларнинг жисмоний қобилиятларини шаклланиши ва уни такомиллашуви организмини биологик етилиши билан бир вақтни ўзида тугалланади. Бу ёшда катта ёшдагилар учун хос бўлган ҳаракатларда индивидуаллик шаклланиб бўлади. Ўсмирлик даври тезкорлик, тезлик-кучини интенсив ривожланишига қарши ўлароқ ҳаракат координа-циясини бир оз бузилиши билан кечади. Руҳият, характерни шаклланиши, тўхтамга келиши оғир жараён бўлиб, хусусий томонлари билан аниқ йўналиш олиб, дидни шиклланиши билан тўхтайд.

Ўсмирлик давримиз жисмоний машқлар билан шуғулланиш, жисмоний қобилиятларни намоён қилиш билан ўз шахсимизни эътиборга тушишини ўта ёқтирадиган давримиз бўлиб, тизимли машғулотлар, уларни фойдасини, билишингиз спортнинг бирор турини аниқ танлаб астойдил шуғулланишни бошлаган

бўлишингиз лозим. Агарда шу ёшгача бошламаган бўлсангиз, уни эртаси ёки кечи йўқ. Зудлик билан спортнинг бирор тури билан шуғулланишни бошланг.

Жисмоний қобилиятингизни намоён бўлиши учун заминни организмнинг функционал фаоллиги юзага келтиради. Организмнинг функционал фаоллиги кўпроқ сутканинг кундузги кунига тўғри келади. Эргалабданок эндокрин деб номланадиган буйрак усти безлари – қонга адреналин ва ноадреналин ажратиб нерв тизимини фаоллигини оширади ва бу билан юракни ишини жадаллаштиради. Мушаклар қисқаришининг самарадорлигига ижобий таъсир қилади. Ошқозон-ичак тракти ишини яхшилайдди, тана харорати, юрак қисқариши частотасини оширади, артериал босимни керакли даражада ушлайдди, кислород истеъмол қилишининг максимал ҳажмини кўпайтиради ва оқибатда функционал ҳолатини соат 15-17 ларга бориб минимум даражага тушишишга олиб келадаи. Эътибор берсангиз қайд қилинган безлар организмиздаги безлардан фақат биттасигина холос ва улар шунчалик аҳамиятли таъсирга эга. Демак, безларимиз хизматини ўрганишимиз лозим.

Тадқиқотларнинг кўрсатдики, ўсмирлик даври – бутун организмнинг орган ва тузимлаларини максимал, интенсив шаклланиши, жумладан жисмоний қобилиятларини ҳам ўсиши даври саналади. Бу давр фақат биологик етилиш даврингиз бўлибгина қолмай, шахс сифатида ижтимоий жиҳатдан шаклланиш даври ҳам саналиб, индивидни яъни, сизни фикрлаш доирангиз кенгайиб, аниқ, мантиқли фикрлашдан абстракт фикрлашга ўтадиган даврингиздир. Иккинчи сигнал тизими тез ривожланади. Унда янги шартли рефлекслар ва малакаларни юзага келиши кучаяди. Ҳаётий жараёнида энг зарур деб саналган кўзғолиш ва тормозланишни ўзаро ўрин алмашинувини кечиши кучаяди. Бу билан бош мия ярим шарларингиздаги тормозлаш функциясининг фаолияти сабабли ўзини тутиш, турли хилдаги юқори кўтаринкилик оқибатида ўзини бошқара олмакликдек ҳолатлар содир бўлади. Стресс, стрессга яқин ҳолатни бошқариш, ундан чиқиб кетиш жуда оғир кечади. Бу билан қобилиятларни (ақлийми, жисмонийми) намоёиш қилишда айрим ноўрин ҳолатлар юзага келишига дуч келамиз.

Кайфиятингиздаги бундай кескинлик, тез ўзгарувчанлик, тарбиячилар, спорт мураббийлари, тенг курлар, катталар, ҳатто ота-оналар билан муомалада низоларга олиб келади. Айнан шунинг учун ўсмир кимлар учун “яхши бола” сифатида таассурот қолдирса, бошқаларда “ёмон бола” ёки бир вақтнинг ўзида турли фикр ёки муносабатларни юзага келишига сабаб бўлиши кузатилади.

Жисмоний қобилиятларингизни баҳолаш ёки улардан ҳаракат фаоллигини ташкиллашда фойдаланиш учун қайд қилинганларни ҳисобга олишингизни аҳамияти катта. Бошқа томондан ўсмирлик спорт ёки жисмоний тайёргарлигингизни оширишни мақсад қилиб шуғулланиш пайтида ёки мусобақалар давомида ўзингизни қобилиятингизни юқори қилиб кўрсатиш билан бошқаларни эътиборга тушиш, сиз ҳақингизда фақат мақтовлар эшитишни ёқтирадиган, ўзингизни устунлигингизни исботлашга, ютқизишни ёқирмай қобилиятингизга юқори баҳо берадиган даврингиз саналади. Аслида сизнинг саломатлигингиз энг аввало ўзингиз учун, қолаверса, сиз яшаётган жамият учун муҳим эканлиги, у халқингизни бойлиги эканлигини тушунишингиз лозим. Ғалаба ҳар доим сиз томонда бўлмаслиги, кучсизни, сиздан жисмонан заифни ҳурматини ўрнига қўйиш, уларга ҳиммат кўрсатиш, камситмаслик, нисбатан жисмоний устунлик орқали ўзини хоҳлаганини қилиш мумкиндек салбий тушунчалар ўсмирнинг онгида таҳлилдан ўтиши мумкин. Шу маънода жисмоний жиҳатдан иқтидорлиларининг, қобилиятлиларининг СТГ жисмоний маданияти тадбирларига, ишларга жамоатчилик асосида жалб қилиш билан уларга кичик мактаб ёшидагилар билан оммавий-соғломлаштириш ишларини олиб боришга шароит яратиш, уларни фаолиятини рағбатлантириб, ўсмирлар маънавий тарбиясида етакчи воситаси сифатида фойдаланиш ҳозирги куннинг долзарб муаммосидир.

АДАБИЁТЛАР

1. Р.Хамрокулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИЛАР РИВОЖЛАНТИРИШИ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
2. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR НАРАКАТ АКТИВЛИГИ (FAOLLIGI) NING МЕ'YORI. Conferencea, 75-78.
3. Khamrakulov R., & Abduzhalilova K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academica Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82–90.
4. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма*, 87.
5. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
6. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
7. Нишонова, Д. (2021). Болаларда гипертермик синдромни даволашда антипиретиклар танлашнинг асосий мезонлари. *Общество и инновации*, 2(3/S), 430-436.
8. 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).
9. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
10. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
11. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
12. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали*, 2(1), 6-11.
13. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>