

## TERRITORIAL PECULIARITIES OF DIFFERENTIAL ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF RURAL SCHOOLCHILDREN

Ubaydullaev Rahimjan  
Uzbekistan, Fergana State University

### Annotation

In addition, the kundalik life support of a person meets the requirements of various groups for building muscle mass.

**Keywords:** impulslar, biologik, organlar, chaqqolik.

Инсон организмида 600 дан ортиқ мушаклар мавжудлиги, улар миқдор жиҳатидан жуда кенг қамровли, катта ҳажмда иш бажариш учун катта қувват манбаи ва уларга тежамли фаолият қудратига эга бўлган вужудимиз “мотори” деб қараш мумкин. Бажариладиган ҳаракатларни намоён қилишда мушакларнинг ўзаро узвийлиги орқали уларнинг фаолиятидан юзага келадиган биологик импульслар вужудимизнинг ички органлари фаолиятига кўрсатадиган таъсиридан етарли даражадаги куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва бўғинларнинг ҳаракатчанлигини намоён қиламиз.

Бўғинларимизга нисбатан мушакларимиз шундай жойлашганки, ҳар қандай кўринишдаги ҳаракатларимиз давомида тезланиш олиш, тезкорлик намоён қилиш ва ҳаракатни йўналишини ўзгартира олиш, уларни бошқариш имконияти вужудимизни белгиланган звеноси ҳаракатини тезлаштириши ёки аксинча, тўхтатишимиз мумкин бўлади. Мабодо уларга кўплаб қатор мушакларимизни ўзаро мувофиқлигидан келиб чиқадиган фаолиятлар умумлашиб, қўшилиб, аралашиб ишлаши эътиборга олинса, мушакларимиз бажарадиган фаолиятларнинг чегараси беқиёс. Улар вужудимиз кучи, чидамлилиги, чаққонлиги, тезкорлиги ва эгилувчанлиги тарзидаги жисмимиз фазилатлари сифатида ҳаракатларимиз давомида маълум жараён тарзда лозим бўлган даражада намоён бўлади. Хуллас, инсоннинг органлари, тузилмалари шундай мукамалки, уни механизми фундаментал тадқиқотларни тақозо этади.

Мушакларимиз жуда ҳам кўп сондаги актив элементлардан, толалардан ташкил топганлигини биласиз. Толалар шундай тузилганки, уларга асаб тизимидан келадиган импульслар таъсир этиши натижасида қўзғалиш ҳосил бўлиб, мушакларни қисқариши юзага келади. Бу ўз навбатида мушак фаоллигини келтириб чиқарувчи кимёвий, биокимёвий реакциялар оқибати физик, биомеханик

ҳаракатлар, жараёнларни содир бўлишига, юзага келишига сабаб бўлади. Оқибатда барча мушакларни зўриқишга олиб келадиган, мушак толаларини узунлигини ўзгартиришлар, чўзилишлар, эшилишлар, таранглик ва бошқалари эвазига турли туман ҳаракатлар содир бўлади. Бу ўз навбатида мушакларни ўзларига бирлашиб тираб олган суяклар бўғинлар ёки ўз ўқи атрофида фаол ишлаб, зўриқиш намоён қилиб жисмларни кўтариш, силжитишдек хизматларни бажарадилар. Натижада мушаклар динамик ва статик ишларни бажаради.<sup>1</sup>

**Статик ишларда** (бурчак ушлаш, танани бир бутун ёки унинг бир бўлагини қимирлатмай жойидан силжитмай туриш ва ҳ.к.лар)дек фаолиятларда мушаклар ўзининг узунлиги ва зўриқишини сақлайди, яъни гавданинг у ёки бу бўлаги ёки звеноси макон (фазо)да ўзини ҳолатини, ўрнини ўзгартирмайди, кўзғатмасдан бажариладиган ишлар тушунилади.

**Динамик ишлар** давомида мушаклар чўзилиши, қисқариши, эшилиши, буралиши ёки бошқачасига айтганда – енгувчи енгилувчи, мушаклар қотган ҳолда ёки бўшашиш режимида ишлаши амалда кузатилади. Иккала режимни кўз олдимизга келтирсак ва ҳис қилишга уриниб кўрсак, қуйидагилар намоён бўлади: полга баландроқдан сакраб, сўнг оёқлар билан ундан депсиниб полдан яна тепага сакрасак, оёқнинг товон бўғини, тизза, сон бўғинларида ҳаракатнинг биринчи фазасида оёқ қисмимиз мушаклари иши ён бериш ( йўл бериш, имкон бериш) режими эвазига ишлайди. Жисмимиз звеноларининг ҳаракати мушакларимизни тортилиши ҳисобига тормозланади. Мушаклар узунлашиб уларни тортиш кучи орта бошлайди. Шу машқни ижросининг бошқа фазасида қуйидаги ҳолатни кузатамиз. Депсингандан сўнг оёқни барча бўғинларини тўғрилаш оёқ мушакларини фаол кичрайиши, қисқариши билан кузатилади. Бу вақтда, айниқса, ҳаракатни бошланиш қисмида мушаклар ва уларнинг фаолияти тўлиқ тўхтайдди. Гавданинг ҳаракати эса ўз инерцияси ҳисобига давом этади.

Мушакларнинг фаолиятини чеклаш режимидаги ишларнинг барчаси – ҳаракатни тўхтатиш, амортизациялаш, танамизнинг звеноларини ёки унинг бўлаклари фаолиятини тўлиқ секинлашуви билан кузатилади. Енгиш, ошириш режимидаги ишлар танамиз звеноларининг айримларини ёки унинг бўлаклари фаолиятини тезлашиши орқали намоён бўлади. Амалда бажараётган барча ишларимизда мушакларимиз фаоллиги статик ва динамик иш режими асосида йўлга қўйилиши инсони жисми тарбиясининг қонуниятларидандир.

<sup>1</sup> Донской Д.Д., Зацюрский В.М., “Биомеханика” – М.: Физкультура; спорт, 1979 г. – 264 стр.

Юқоридагидан келиб чиқиб, машқланиш учун машқ танлашда уларни қайси режимда, қандай суръатда, интенсивликда бажариб машқланишни таҳлил қилишнинг аҳамияти катта. Таҳлилнинг натижаларига асосланиб, қандай ҳаракат сифатларини ривожлантиришга эътиборни қаратиш, билан тренировкаларнинг мақсади ва вазифаларини тўғри режалаштириш, белгилаш имконияти юзага келади. Инсон мушаклари асосан икки хил рангда – қизил, оч қизил ва оқишроқ деб фарқланади. Айрим ҳолатларда уларни тез ёки оҳиста (секин) фаолиятлар соҳиби деб ҳам фарқлайдилар<sup>2</sup>. Уларнинг бундай типдаги фаоллигига сабаб уларнинг толаларидаги кимёвий таъминланганлик бўлиб, спринтер тезлиги, улоқтиришдаги тез ҳаракатлар, боксчининг зарбалари ва бошқалар мушаклардаги мавжуд гликогенлар ҳисобига (анаэроб режим) амалга оширилади. Чидамлилик талаб қилувчи оҳиста ва узоқ давом этадиган ишлар секин фаолият кўрсатадиган мушак тўқималари орқали қон таркибидаги кислород эвазига бажарилади.

Мушаклар фаоллигининг физиологик шарти уларнинг кўзғалиши ва толиқишига бориб тақалади. Мушакларни фаоллиги кўзғалишининг кучи билан боғлиқ. Толиққан тортувчи, кўтарувчи мушакларнинг куч кўрсаткичлари паст бўлади. Мушакнинг тортиш кучи миқдори, унинг кўндалангига тез қисқариши билан боғлиқ. Мушаклар самарали ишлаши учун энг аввало улар зўриқишларга тортилган, жалб қилинган бўлиши лозим. Олдин кучлироқ зўриқишларни ўзида ўтказган мушакларгина эффементи юқори бўлган жисмоний фаолиятларга қодир бўлади (И.М.Сеченев бўйича). Шундагина индивид ўзининг жисми фазилатларини айниқса кучи, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилигини намоён қила олади. Инсон ўз ҳаракатларида бу қайд қилинган ҳаракат фазилатларига ўта муҳтож бўлади.

**Кучли ёки куч фазилати** юқори кишилар деб уни намоён қилишда мушакларидан айнан ўша фаолият учун ишлаши зарур бўлганларни эмас, унга ёрдам берадиган бошқа бир гуруҳ мушакларни ҳам шу ишга жалб қила олувчиларгина тушунилади. Куч намоён қилишда бошқа мушакларни жалб қилинишини билиш машқланишда муҳим аҳамиятга эга.

**Тезлиги юқори, юқори тезликда** фаолият намойиш қилувчилар мушакларини зўриқтириш, бўшаштиришни осон бажариши учун нерв-мускул тизимида кўзғалишни тез ўтказиш қобилияти юқорилиги билан ажралиб турадилар. Мушаклар кўзғалишининг тезлиги нерв жараёнидаги биокимёвий реакцияларни бориши билан

---

<sup>2</sup> Бальсевич В.К., - Запорожанов В.А. «Физическая активность человека». Киев. – «Здоровья», 1987 г. – 222-стр.

боғлиқ ва уни тез ўтиши, актив ва пассив қисқаришларини ўзаро тез ўрин алмашиниши орқали юзага келади .

Ҳаракатланиш ёки жисмоний иш шароитида чарчаш, толиқишга организмни узок вақт қарши тура олиш қобиляти соҳибларини **чидамлилиги юқорилар** деб қараш қабул қилинган. Толиқиш ёки чарчаш атамаларини қўллашда ҳозирча баҳслар мавжуд. Толиқиш чарчашни юқори босқичи ҳисобланади. Толиқиш бу иш қобилятини нисбатан пасайган ёки камайган давридир. Чарчаш эса сарфланган энергияни тиклаш учун маълум вақт ўтиши талаб қиладиган жараён. Чарчаган одам маълум вақт давомида бажараётган ҳаракатини интенсивлигини ушлаб тура олса, уни компенсацияли чарчаш деб аталади. Иш қобилятини тиклаш учун кўп вақт талаб қиладиган ҳолатдаги иш бажариш давомида тавсия қилинган интенсивликдаги ишни давом эттира олмаса, уни (**ўта чарчаш**) ёки “компенсациясиз” чарчаш деб аташ қабул қилинган. Қайд қилинган анатомия ва физиологияга оид билимларимиз етарли бўлмаса, ҳаракат сифатларини тарбиялаш, ривожлантиришда маълум қийинчиликларга дуч келишимиз мумкин.

### 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. 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., Radjarov, 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. Т.: UzDJTI Publishing House.
9. 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.
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. Қосимов, 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. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161-163.
  19. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
  20. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. Texas Journal of Medical Science, 2, 4-5.
  21. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 6, 159-161.

22. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
23. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ТА'LIM VA RIVOJLANISH T AHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.
24. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In Archive of Conferences (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48).
25. 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.
26. Tuychiyev, A. I. (2022). O 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3(2), 896-901.
27. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
28. 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).
29. 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).
30. 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).
31. 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).
32. Holmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
33. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери, 77.

34. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования, 90.
35. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
36. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
37. 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.
38. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. Academic research in educational sciences, 3(3), 591-599.
39. 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.
40. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82-90.
41. 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>
42. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical fitness during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
43. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
44. 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.
45. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
46. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.

47. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
48. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАБ YOSHIDAGILAR HARAКAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
49. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. Academia Globe: Inderscience Research, 3(05), 76-81.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
54. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
55. 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).
56. 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.
57. Valievich, D. S. (2020, December). System of organization of movement activities in primary school students. In Конференции (Vol. 5, pp. 48-50).
58. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
59. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма, 87.

60. ДЖАЛАЛОВ, Ш. (2020). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ДАРСЛАРИДА КИЧИК ЁШДАГИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. Фан-Спортга, (5), 48-50.
61. Sherzod, J. (2022). PHYSICAL EDUCATION PROCESS TAKING INTO ACCOUNT REGIONAL FEATURES. *Thematics Journal of Physical Education*, 5(1).
62. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
63. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
64. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
65. Джалолов, Ш. В. (2019). Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. In *НАУКА СЕГОДНЯ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 72-73).
66. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
67. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.