

V-VI SINF SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING TASHKILIY PEDAGOGIK ASOSLARI

Abdullayeva Muattar Raimjon qizi
Namangan davlat universiteti, doktorant

Annotatsiya: ushbu maqola umumiy ta'lim maktabi o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda qo'llaniladigan pedagogik strategiyalarni o'rganadi. Tegishli adabiyotlarni o'rganish, metodologiyalarni tahlil qilish va natijalarni taqdim etish orqali tadqiqot samarali o'qitish yondashuvlari haqidagi tushunchamizni oshirishga, keng qamrovli va qiziqarli o'quv tajribasini rivojlantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarligi, jismoniy tarbiya, pedagogik mexanika, o'qitish strategiyalari, umumiy ta'lim maktabi, o'quvchilarni jalb qilish.

O'quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining orqada qolishi va ularning har xil tayyorgarligi, nazariy asoslar va ularni amaliyotga tatbiq qilish yo'llarini ishlab chiqishni hisobga olish kerakligini isbotlashgan.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yuqori toifali sportchilarning harakat va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tabaqali yondashish muammosi oxirigacha ishlab chiqilmagan va ilmiy asoslari yetarli emas.

Jismoniy mashqlarni bajarayotgan o'quvchilar organizmining o'sishi va rivojlanishiga, ularning individual jismoniy rivojlanish sur'ati va yo'nalishiga to'g'ri tanlangandagina rag'batlantiriladi bunday bolalar boshqalarga nisbatan mashqlarni tanlash, ularni me'yorlashda shu sababli o'quvchilarga ko'proq e'tibor berishni talab qilishadi.

Olimlar va mutaxassislarning ko'rsatishicha, har xil hududlarda joylashgan shahar va qishloq o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir xil emasligi aniqlangan Bolalar uchun jismoniy tarbiyaga bog'liq chora-tadbirlarni ishlab chiqish, mashg'ulotlar tashkil qilish va o'tkazishda ularning jinsiy farqini qat'iy hisobga olish kerak Bu esa jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlarni me'yorlashda juda muhimdir.

Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'p olimlar (F.Nasriddinov, K.M.Mahkamjonov, SH.X.Xankeldiev, T.S.Usmonxodjaev, X.A.Meliev va boshqalar) tomonidan o'rganilgan.

Masalan, Meliev X.A O'zbekiston Respublikasi hozirgi zamon sharoitlarida umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning harakatlanish faolliklarini o'rganib, o'sib kelayotgan avlodni o'quv-tarbiyaviy jarayonini, ularni hisobga olmasdan turib

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ratsional rejalashtirish va amalga oshirish mumkin emas, deb respublikaning mintaqaviy iqlimini va ijtimoiy sharoitlari o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsatadi (yil fasllari almashinishi xususiyatlari, haroratning keskin o'zgarishi, quyosh radiatsiyasining o'sishi, milliy an'analar va boshqalar).

Biroq ko'pchilik umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar an'anaviy shakllariga kam e'tibor beriladi. Oqibatda, o'quvchilarni individual xususiyatlariga mos jismoniy tarbiya samarali vosita va metodlaridan malakali foydalanilmaydi.

Shunday qilib, birinchidan, o'quvchilarning jismoniy rivojlanganliklari va jismoniy tayyorgarliklari ko'rsatkichlari MDH mamlakatlarining geografik regionlar o'quvchilar aholisi shu kabi ko'rsatkichlaridan farq qiladi. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning bu xususiyatlari ko'p jihatdan ushbu regionning o'ziga xos iqlimi va ijtimoiy sharoitlariga bog'liqdir.

Ikkinchidan, O'zbekiston sharoitlarida yashovchi bolalarning tayyorgarliklari tezlik-kuch ishlatish xususiyatiga ega mashqlarni bajarishda ular MDH mamlakatlari markaziy regionlaridan, o'z tengdoshlaridan ancha ortda ekanliklarini ko'rsatdi: 30 metrga yugurishda 18 foizgacha, irg'itishda 14 foizgacha, yugurib uzunlikka sakrashda 37 foiz va joyidan turib sakrashda 90 foizgacha, bu ularda harakatlanish tezligi va koordinatsion imkoniyatlari yetarlicha rivojlanganligini bildiradi.

Yuqori sinf o'quvchilarni jismoniy tayyorlash- turli vositalari to'plamida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish muhim o'rin egallaydi. Afsuski, jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish hozirgi kunda hamma yerda ham ularga qo'yiladigan talablarga javob bermaydi. Ular hali har doim ham harakatlanish rejimini kerakli darajada faollashtirishga, kerakli jismoniy sifatlarini ishlab chiqishga yordam bermaydi.

Jismoniy rivojlanganlik darajasi - - Jismoniy rivojlanish deganda inson organizmining tabiiy sharoitdagi morfo-funksional holatini va unga asoslangan jismoniy sifatleri hamda qobiliyatlarini qanchalik o'zgarishining qonuniy jarayoni tushuniladi. O'smirlilik yoshida butun organizm va uning qismlari maksimal rivojlanishi bilan karakterlanadi.

O'smirlilik davrida jismoniy rivojlanish oldingi davrdagidan ancha farq qiladi. Olib borilgan kuzatuvlarimizning ko'rsatishicha, Toshkent shahridagi 243-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining 11-12 yoshli tajriba va nazorat guruhi o'g'il bolalari o'rtasida bo'y uzunligi (141,2-142 sm) statistik jihatdan ($t=0,30$; $p>0,05$) farq qilmaydi. SHu yoshdagi qiz bolalarning tajriba va nazorat guruhlarida ham (143,2-143,7 sm) statistik jihatdan ($t=0,17$; $p>0,05$) farq qilmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

V-VI sinf o'quvchilarining tajribadan oldingi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

№	sinf	Antropometrik ko'rsatkichlar	n	Guruhlar	№ 243 maktab		U-K	
					X±m (y)	x±m (k)	t	p
1	V Sinf	Tana uzunligi (m)	30	T	141,2±1,44	143,2±2,00	0,74	>0,05
			30	N	142,1±2,56	142,7±2,09	0,82	>0,05
		Tanasining zni (kg)	22	T	33,4±1,67	33,3±0,56	0,0	>0,05
			25	N	36,0±2,36	35,2±1,79	1,0	>0,05
2	VI sinf	Tana uzunligi (sm)	30	T	146,2±1,48	144,6±1,97	0,16	>0,05
			35	N	143,8±3,25	147,0±2,16	0,82	>0,05
		Tanasining zni (kg)	30	T	35,2±1,32	36,8±1,87	0,70	>0,05
			35	N	34,80±2,02	35,0±2,99	0,5	>0,05

V-VI -sinf o'quvchilarining tajribadan oldingi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

	inf	Antropo-metrik ko'rsatkichlar	n	Guruhlar	№ 243 maktab		U-K	
					X±m (y)	x±m (k)	t	p
V sinf		Kukrak qafasi kengligi (sm)	30	T	72,9±1,83	69,8±0,49	1,64	>0,05
			30	N	72,9 ±2,49	70,3±1,95	0,82	>0,05
		O'pkaning tiriklik sig'imi (sm kub)	2	T	2185,7	1781,8±2	4,79	<0,0
			5	N	±81,89 1919,2 ±146,5	0,3 1830±56, 7	0,56	>0,0
VI sinf		Ko'krak qafasi kengligi (sm)	0	T	69,7±	72,8±1,33	1,93	>0,0
			0	N	0,91 69,1±	71,5±1,9	1,04	>0,0
			0		1,30			
		O'pkaning tiriklik sig'imi (sm kub)	0	T	2012,5	1913±30,	1,45	>0,0
	5	N	±61,27 2075,0 ±102,7	5 1658,3±9 2,0	3,02	<0,0		

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

11-12 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi o'g'il va qiz bolalarning tana uzunligi bo'yicha rivojlanishi o'rtasida statistik jihatdan ($t=0,81$; $0,18$ $p < 0,05$) farq yo'qligi aniqlandi (3.1.1-jadval).

12-13 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi bolalarning tana uzunligi o'rtasida farq yo'q.

12-13 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi qiz bolalarning tana uzunligi bo'yicha (144,6-147,0 sm) statistik jihatdan ($t=0,13$; $p > 0,05$) farq yo'q.

11-12 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi o'g'il va qiz bolalar tana vaznining og'irligi bo'yicha statistik jihatdan ($t=0,90$; $1,01$; $p > 0,05$) farqlanmadi.

Shu sinf o'g'il va qiz bolalari tana vaznining og'irligi bo'yicha statistik jihatdan ($t=0,05$; $0,27$; $p > 0,05$) farq qilmaydi (3.1.1-jadvalga qarang).

11-12 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi o'g'il bolalar tana vaznining og'irligi bo'yicha statistik jihatdan ($t=2,61$; $p > 0,05$) farq qiladi.

Shu sinf qiz bolari tana vaznining ko'rsatgan natijalari o'rtasida statistik jihatdan ($t=1,88$; $0,25$; $p > 0,05$) farq yo'q.

11-12 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi o'g'il bolalar tana vaznining og'irligi bo'yicha ular o'rtasida o'g'il bolalarda statistik jihatdan ($t=0,25$; $p > 0,05$) farq qilmaydi.

12-13 yoshli o'g'il bolalar o'rtasida tana vaznining og'irligi bo'yicha statistik jihatdan farq yo'q ($t=0,70$). Qizlar o'rtasida ham farq yo'q ($t=0,5$).

Ko'krak qafasining kengligi. - 29-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining tajriba va nazorat guruhidagi 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalar ko'krak qafasining kengligi o'rtasida statistik jihatdan ($t=0,25$; $p > 0,05$) farqi yo'q (3.1.2-jadval).

11-12 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi o'g'il va qiz bolalarning ko'krak qafasining kengligi kattaliklari o'rtasida statistik jihatdan ($t=0,25$; $p > 0,05$) farq yo'q.

12-13 yoshli o'g'il bolalar o'rtasida statistik farq yo'q ($t=0,37$). SHu yoshdagi qizlar o'rtasida ham farq yo'q.

Tajriba va nazorat guruhidagi o'g'il va qiz bolalar ko'krak qafasining o'sishi o'rtasida ($t=0,25$; $1,64$; $p > 0,05$) statistik farq yo'q.

O'pkaning tiriklik sig'imi natijalarini ko'rib chiqqanimizda, tajriba va nazorat guruhlaridagi 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalar o'rtasida statistik ko'rsatkichlar ($t=1,58$; $0,82$; $p > 0,05$) farq qilmaydi.

Tajriba va nazorat guruhidagi 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalar o'pkasining tiriklik sig'imi o'rtasida ($t=4,79$) farq mavjud.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Tajriba va nazorat guruhidagi 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalar o'pkasining tiriklik sig'imi statistik jihatdan ($t=1,53$; $p>0,05$) farq qilmaydi.

O'g'il va qiz bolalar o'pkasining tiriklik sig'imi statistik jihatdan ($t=2,17$; $3,24$; $p>0,05$) farq qiladi.

O'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi farq 11-12 yoshda qiz bolalar jinsiy organlarining tez sur'atda yetilishi bilan tushuntiriladi, bu ko'pincha shaxsiy rivojlanish «tug'ilish rejasi» bilan aniqlandi. «Tug'ilish rejasi»ga organizmga tashqi ta'sirlarni har hil omillarni ta'sir ko'rsatishi ancha o'zgarishlarga olib keladi.

O'quvchilarning sinflar ichidagi farqi. Har bir sinfdagi o'g'il va qiz bolalar bo'yi, vazni, ko'krak qafasining kengligi jihatidan bir biridan farq qiladi. Huddi shunga o'xshash harakat ko'nikma va malakalari shakllanganligi, jismoniy sifatlarining rivojlanishi bo'yicha ham ular muayyan tafovutga ega. Jismoniy sifatlarining o'sishi nuqtai nazaridan ham shunday - ayrimlari kuchli bo'lsa, ko'pchiligi o'rtacha, anchasi past natija ko'rsatadi (9, 16, 39).

Jismoniy rivojlanish bo'yicha ham bir xil rivojlangan o'g'il va qizlarni topib bo'lmaydi. SHu sababli biz sinflar o'rtasidagi o'g'il va qizlarning jismoniy rivojlanishi, ular o'rtasidagi farqlarni aniqlagandan keyingina, tabaqali va individual yondashishlarni o'z oldimizga maqsad qilib qo'ydik.

1. Adabiy manbalari va ilg'or amaliy tajribalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi xar xilligi tufayli bu masala yetarlicha o'rganilmagan hamda o'z yechimini topishni taqozo etadi.

2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga tabaqali-individual yondashishni ijobiy amalga oshirish uchun majmual-tizimli yondashish zarur. Bu esa o'z ichiga o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va o'rganishni, darsda va sinfdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning mustaqil faoliyatini faollashtirish kerakligini belgilaydi.

3. Ishlab chiqilgan va tajribada sinalgan majmual usullarni, o'quv mashg'ulotlarining xarakteri va mazmuni o'rtasidagi hamda o'quvchilarning individual xususiyatlari, har xil tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga yo'naltirilgan. Bu esa:

- o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, salomatlik holati, jinsi va yoshini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligiga har tomonlama baho beradi;

- o'quvchilarni guruhlar (bo'limlar)ga bo'lishda ularning tayyorgarligi, har xil shiddatdagi yuklamalarni bajarishda guruhlar o'rtasidagi funktsional tayyorgarlik farqi aniqlandi;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- jismoniy tarbiya tashkilotchilari va ularning yordamchilarini maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlarda doimiy ravishda tayyorlab va tayyorlash davomida ularga o'quv guruhlariga berilgan vazifalarni hamda uyga berilgan vazifalarni tabaqalashtirish yo'llarini ishlab chiqish, kartochkalar tuzish o'rgatildi.

4. Tajriba davomida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi aniqlandi. Pedagogik tajribada jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha yuqoriligi aniqlandi ($r < 0,05$).

5. Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida tabaqali-individual yondashishga qarab ishlab chiqilgan pedagogik tajriba tizimi o'zining samaradorligini ta'minladi:

- tajriba sinflarida jismoniy rivojlanish sezilarli darajada o'sdi, ko'krak qafasining kengligi va o'pkaning tiriklik sig'imi statistik-farqli ravishda ortdi ($t = 5,09 - 8,3; p < 0,001$);

- jismoniy tayyorgarlik darajasi ($t = 2,9$ dan $7,3$ $r < 0,05 - 0,001$ gacha) oshdi.

6. Tajribadan keyin past darajada rivojlangan o'quvchilarning natijalari 20 % oshdi va o'rtacha darajaga erishdi. O'rtacha darajada rivojlangan o'quvchilarning 35 % o'z ko'rsatkichi bo'yicha o'rtachadan yuqori darajaga ko'tarilganligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dostonbek Nomonjon o'g E. et al. GANDBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI O'QUVCHILARNI TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi. – 2024. – T. 5. – №. 1. – C. 178-183.

2. Dostonbek No'monjon o'g E. et al. GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYAT. – 2023.

3. Сатиев Ш. К. и др. STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA'SIRI: 10.53885/edinres. 2022.20. 21.067 Сатиев Шухрат Комилович. Наманган давлат университети. Жисмоний маданият кафедраси мустақил изланувчиси. Тел: 99 323-87-86 e-mail: satiyevsuhtrat@gmail.com Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли. Наманган давлат университети. Спорт фаолияти йўналиши талабаси. //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 421-424.

4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023):

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

106-112.

5. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

6. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

7. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

8. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

9. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

10. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.1 (2023): 223-226.

11. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." International Journal of Early Childhood Special Education 15.2 (2023).

12. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

13. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 643-648.

14. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health."

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

International Journal of Early Childhood Special Education 14 (2022).

15. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

16. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века 20 (2016).

18. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

19. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.

20. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

21. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

22. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTING MUAMMOLARI." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.

23. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.

24. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.11 (2023): 421-424.

25. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.

