

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

10.53885/edinres.2021.87.86.081

Ж.Ж.Атамуратов

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Ф.Х.Хазратов

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Организация спортивно-ориентированного физического воспитания открывает огромные перспективы освоения ценностей физического и спортивного воспитания в условиях массовой физической подготовки подрастающего поколения. В основу организации физической подготовки школьников положена концепция тренировки. Силу, выносливость, ловкость, высокий уровень работоспособности могут приобрести путём тренировки, с помощью использования эффекта целенаправленного организованного процесса адаптации организма школьников к физическим нагрузкам нужного объёма и достаточной интенсивности. Как считают исследователи, основополагающие принципы организационно-методической концепции учебной тренировки учащихся должны стать теоретико-методической основой новых форм организации занятий по физической культуре.

На сегодняшний день, школа должна отвечать на большое количество запросов. Заказчиками школы являются ученики, родители, общество, профессиональные элиты при сохранении определенной позиции государства.

В современной школе изменились требования: сейчас уже не перспективно готовить выпускника на десятилетия вперед; на рынке труда, с точки зрения жизненных перспектив, более востребованными являются способности «учиться всю жизнь», переучиваться. Для эффективного обеспечения нового качества, одним из средств образования школьников, является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий: здоровье сберегающих и информационных.

Выбор современных образовательных технологий строится на основе политики в сфере образования: федеральной, региональной и муниципальной. Выбор такой политики направлен:

Реализация основных приоритетных направлений школьной политики.

Выполнение запросов средних и высших учебных заведений;

Выполнение требований и запросов родителей по обеспечению конкурентоспособности их детей.

При использовании информационно-коммуникативных технологий происходит «ориентир» в условиях переизбытка информации, развивается критическое мышление. На сегодняшний день, учитель физической культуры сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной, познавательной активности учащихся на уроке, преобладает нежелание к обучению. Одним из способов развития двигательной и познавательной активности школьников - показ видеофильмов, мультимедиа технологий и компьютера.

При использовании информационных технологий в школьном курсе физической культуры, можно выделить некоторые направления:

Представление влияния физических нагрузок на организм человека с помощью наглядного способа;

Моделирование игровых ситуаций;

Система тестового контроля;

Оценка самочувствия.

При широком использовании анимации, моделей с использованием компьютера, делает возможным обучать более наглядно, понятно и запоминающееся.

На уроках физической культуры необходимо использовать музыкальное сопровождение. Данный способ не только создаст более приятную атмосферу, но и поможет развить у учащихся пластику и чувство ритма. При использовании компьютерных технологий, можно выстроить музыкальные композиции в нужной последовательности для данного урока.

Здоровье является бесценным достоянием общества.

За последнее время выросла тенденция ухудшения здоровья учащихся. На ряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами, в качестве причин признают отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Здоровьесберегающей задачей наделены уроки физической культуры.

Урок физической культуры построен оптимально комфортно для обучающихся, учебная нагрузка не противоречит нормативно-правовым требованиям, методы обучения подбираются с учётом сохранения физического и психоэмоционального здоровья учащихся.

Для того, чтобы поддержать здоровье учащихся, учитель физической культуры выполняет санитарно-гигиенические требования (проветривание, световой режим); проводит физкультурные минутки; спортивные праздники; а также приучает к самостоятельному использованию спортивных упражнений.

Программы по здоровьесбережению должны внедряться в систему школьного образования. Школам, которые работают в данном направлении сохранения здоровья, данной программой предусматриваются три уровня квалификации, которые они могут пройти.

«Бронзовый» начальный уровень. Присуждается школам межведомственной аттестационной комиссией при муниципальных органах управления образованием и здравоохранением по формальным критериям:

- соответствие материально-технической базы и условий обучения и воспитания основным санитарно-гигиеническим нормам;

- выполнение регламентированных программой педагогических мероприятий: обучение здоровью («Педагогика здоровья», антинаркотические тренинги, программы нравственно-гигиенического воспитания и др.);

- увеличение двигательной активности обучающихся (физкультминутки на уроках, подвижные перемены, рост количества спортивных секций, внеклассные спортивные мероприятия, работа специальных медицинских групп для ослабленных детей);

- вовлечение родителей и окружающего «мира» в школьную жизнь.

«Серебряный» уровень. Присуждается при соответствии базовым требованиям и при наличии работающего школьного проекта оздоровления всех участников учебно-воспитательного процесса.

«Золотой» уровень. Присуждается школам, которые отвечают международным стандартам по материально-технической базе, условиям обучения и воспитания, имеющие достоверные показатели улучшения здоровья обучающихся, а также уменьшения количества поведенческих рисков, которые опасны для здоровья.

Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качеств результата.

Также, при сохранении здоровья обучающихся, необходимо соблюдать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся. Особенно это касается детей младшего школьного возраста, так как в этом возрасте формируются все основные системы и свойства организма, которые отвечают за здоровье.

За время обучения в школе, у ребенка происходит множество перестроек в организме: работа нервной системы у детей школьного возраста выполняет несколько функций: 1) Осуществляет координацию метаболических и физиологических процессов, которые происходят в различных органах, системах и тканях. 2) Благодаря нервной системе происходит связь организма с окружающей средой. У детей младшего школьного возраста особенно интенсивно происходит развитие центральной нервной системы.

Изучая научные публикации можно выявить, что умственные способности человека больше всего развиваются в первые 4 года жизни, затем в 4 и в 8 лет, а также в период между 8 и 17 годами. В раннем возрасте происходит наибольшая нагрузка на мозг, в этот период очень важно, чтобы неблагоприятные факторы не нанесли тяжелые повреждения на ЦНС.

Процесс строения и развития головного мозга не заканчивается после рождения. С возрастом изменяется топография, размеры и количество извилин и борозд, форма головного мозга. Уже к 7 - 8 годам, строение головного мозга похоже на мозг взрослого человека. Но, отдельные волокна в коре головного мозга остаются непокрытыми миелиновой оболочкой еще и в старшем школьном возрасте, из-за этого происходит низкая скорость проведения возбуждения по этим «непокрытым» волокнам. Заканчивается миелинизация нервных волокон только лишь в зрелом возрасте.

У детей кровоснабжение головного мозга в несколько раз лучше, чем у взрослых, это происходит из-за того, что в головном мозге ребенка капиллярных сетей больше, чем в мозге взрослого человека. Головной мозг развивается медленнее, чем спинной. Контур шейных и поясничных отделов уже начинает появляться после 3-х лет жизни ребенка.

Движения совершенствуются многие годы. Моторная деятельность совершенствуется благодаря повторам действий, то есть, от тренировки или двигательного воспитания на уроках по физической культуре. Если обучить ребенка самообучению и самотренировке, то это станет огромным стимулом к развитию нервной регуляции движений. Некоторые физиологи утверждают, если ребенок проведет день малоактивно, то его сон будет беспокойным.

К школьному возрасту, в теле ребенка мышечная масса имеет 28% от массы тела, у 14 - 15 летних детей достигает - 33%, когда у взрослых людей - 44% от массы тела. Мышечная масса является одной из тканей, которая дает такой большой прирост после рождения. Параллельно с развитием мышц происходит формирование соединительно-тканного каркаса мышц, который останавливает свой процесс дифференцирования к 9 - 10 годам.

Прирост мышечной силы различен между мальчиками и девочками, в основном, показатели динамометрии у мальчиков больше, чем у девочек. Но, в период от 10 до 12 лет, изучая показатели становой силы, девочки показывают наивысшие результаты, нежели мальчики.

Сила мышц остается одинаковой до 7 лет, к 14 годам она резко и быстро увеличивается. Быстрые движения достигают максимума к возрасту четырнадцати лет.

Мышечная выносливость полностью развивается к 17 годам. В этом возрасте она достигает показателей вдвое больших, чем были в 7 - 8 лет.

В теле ребенка мышцы развиваются неравномерно. Первым делом развиваются крупные мышцы, а позднее - мелкие. Так, к примеру, до 6 лет ребенку трудно выполнять мелкую работу пальцами (слабо развивается мелкая моторика). С 9 лет у детей начинают укрепляться связки, отмечают значительный прирост объема мышц.

В возрасте 15 лет и старше, начинают хорошо развиваться мелкие мышцы, благодаря чему происходит совершенствование мелких движений и координации

(учитывая данные физиологические особенности, необходимо подбирать физические упражнения которые не будут проводиться в быстром темпе и будут строго дозированы).

Развитие моторики происходит в возрасте 10 - 12 лет, когда координация движений совершенна.

Гармоничность движений нарушается в период полового созревания: в упражнениях появляется резкость, неловкость. В этом возрасте необходимо подбирать умеренные физические упражнения, которые будут стимулировать детей к правильному движению и большой физической активности.

Также, необходимо соблюдать нормативы двигательной активности, которые были рассчитаны специально для детей, для школьников этот показатель равен двадцати тысячам шагов в день. Если шаги перенести на время, то это означает, что ребенок должен быть активен от 4 до 6 часов в день.

В настоящее время, у многих детей присутствуют проблемы со здоровьем: ожирение, вегетососудистая дистония, отдышка, депрессия и т.д., это является прямым показателем гипокинезии - ограниченный объем движений. Но, так же, нельзя чрезмерно увлекать детей спортом, записывать ребенка в несколько спортивных секций, нагружать подвижными играми, это может привести к большим проблемам со здоровьем.

В школьном возрасте у ребенка происходит окостенение скелета. Важно в этом возрасте следить за правильной осанкой, не давать травмироваться ребенку.

Содержание основного минерального компонента кости - гидроксиапатита - у детей с возрастом увеличивается.

Во время костеобразования у ребенка, выделяют три стадии:

1 стадия: Процесс, в течение которого создается матрикс - белковая основа костной ткани. Чтобы данный процесс проходил успешно, необходимо нормально обеспечивать ребенка витаминами группы А, В и С.

2 стадия: В ней происходит минерализация костей. Необходимо давать витамины группы D, Кальций, Фосфор.

3 стадия: Процесс пере моделирования и самообновления кости.

Важный компонент данного процесса является витамин - D.

Благополучное перемоделирование костей происходит за счет обильного омовения костей кровотоком.

На уроках физической культуры у детей школьного возраста, также необходимо соблюдать и учитывать особенности физического воспитания.

Физическое воспитание это составная часть воспитания человека, как педагогический процесс представлен системой организованных занятий и тренировок, целью которых является развитие и совершенствование двигательных качеств и функций организма человека.

В процессе обучения должно воспитаться умение экономичного и целесообразного использования своих мышечных усилий не только во время тренировочного процесса, но и в повседневной жизни.

Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания человека: умственное, эстетическое, трудовое обучение.

Положительный эффект на физическое развитие оказывают постоянные занятия различными (гимнастика, бег, игры и т.д.) физическими упражнениями.

Изучая некоторые исследования по вопросам физического воспитания школьников, выявляется что, дети, которые систематически занимаются физическими упражнениями или каким-то видом спорта - развиваются и растут значительно быстрее и здоровее, чем их сверстники, которые пренебрегают занятиями спортом или другими физическими упражнениями.

Важный фактор, который влияет на физическое развитие человека и правильное функционирование организма, является правильно организованная работа по физическому воспитанию, т.е. правильные и соответствующие нагрузкам к возрасту, учитывая пол, состояние здоровья, уровня физической подготовленности и т.д. Так же, еще одним важным условием является соблюдение санитарногигиенических норм.

Физические упражнения должны быть «согласованы» с питанием и отдыхом. Физические упражнения представляют собой раздражители, которые, при правильном дозировании и применении оказывают благоприятное воздействие на организм.

1. Bakhodir Mamurov. Scientific basis of the acmeological approach to the process of training and education. <http://pnap.ap.edu.pl/index.php/pnap/article/view/348>
2. Ma'murov, B., & Xamrayev, I. (2021, March). PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL TRAINING OF UNIVERSITY TEACHERS IN THE CONTEXT OF EDUCATION OF ADULTS. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:mVmsd5A6BfQC
3. В И Кравчук, ББ Маъмуров, КК Кобилжонов. Воспитание и спорт. <http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Jismoniy%20tarbiya%20va%20sport/FIZICHESK%D0%90YA%20VOSPIT%D0%90NIE%20I%20SPORT.pdf>
4. Маъмуров, Б. Б., & Хамраев, И. Т. (2020). Субъективные особенности ценностного отношения студенток к специальным тестам «АЛПОМИШ» и «БАРЧИНОЙ». In Педагогическое образование: вызовы XXI века (pp. 417-421). <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&hl=ru&cluster=1813447085392371526>
5. Ma'murov, B. B. (2019). Forming Future Teachers' Competence in Educational Process Design based on Acmeological Approach. Eastern European Scientific Journal, (1). https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:Ue btZRa9Y70C
6. Мамуров, Б. (2019). Физическая активность и развитие интеллекта человека. Педагогическое образование и наука, (6), 132-134. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:4T0pqqG69KYC
7. Mamurov, B. B. (2017). Forming Skills of Academic Process Design for Future Teachers and Methods of Determining Its Quality. Eastern European Scientific Journal, (1), 156-159. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:hq Ojcs7Dif8C
8. Маъмуров, Б. Б. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА, 120. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2015_06.pdf#page=120. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:4DMP91E08xMC
9. Мамуров Б.Б. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
10. Mamurov Bakhodir B. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>
11. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-

тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда кўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

12. Mamurov B. V. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

13. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

14. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

15. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

16. N Sheludiakova, B Mamurov, I Maksymova. Communicating the Foreign Policy Strategy: on Instruments and Means of Ministry of Foreign Affairs of Ukraine. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html

17. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

18. Маъмуров Б. Б. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений / Б. Б. Маъмуров // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2018. - № 4. - С. 32-34. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2018_4_9.

19. Маъмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. Т."Фан". 2017. 144 б. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&sortBy=pubdate&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

20. Маъмуров Б. Б. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. «Науки об образовании». <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>

21. ББ Маъмуров. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:Wp0glr-vW9MC

22. ББ Маъмуров. Аксиологический подход в подготовке будущих педагогов к проектированию учебного процесса. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:W70EmFMu1HUC

23. ББ Мамуров. МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

24. A Mamanazarov, B Mamurov, B Madrimov, M Mamanazarov, G Ulmasova. Гуманитарные Основания Личностного Развития Студентов В Образовательном

- Процессе По Физической Культуре.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:u-x6o8ySG0sC
25. ББ Маъмуров. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>
26. ББ Маъмуров. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений. http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Otros_2018_4_9
27. ББ Маъмуров. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений. http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Otros_2018_4_9
28. ББ Маъмуров, МХ Махмудов. АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЯ.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:UeHWp8X0CEIC
29. ББ Маъмуров, АБ Маманазаров. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC
30. Natalia Sheludiakova, Bahodir Mamurov, Iryna Maksymova, Kateryna Slyusarenko, Iryna Yegorova. Communicating the Foreign Policy Strategy: on Instruments and Means of Ministry of Foreign Affairs of Ukraine. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html
31. ББ Маъмуров. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёни лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC
32. Bahodir Mamurov, Abdukhakim Mamanazarov, Kobiljon Abdullaev, Ismoil Davronov, Nurzod Davronov, Kosimjon Kobiljonov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
33. Баҳодир Маъмуров. Акмеологик ёндашув асосида бўлажак ўқитувчиларда таълим жараёни лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Том 1 № 1 (2020): Таълим ва инновацион тадқиқотлар. <http://interscience.uz/index.php/home/article/view/15>
https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAJ&citation_for_view=_aXmRXUAAAJ:QIV2ME_5wuYC
https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=_aXmRXUAAAJ:kNdYIx-mwKoC
https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=_aXmRXUAAAJ:UebtZR9Y70C

Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического

воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

Файзиев Я. З. ББК 75.566 р.

Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.

Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC

Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC

Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)ст.271-276
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC

Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC

Теоретический анализ процесса восстановления работоспособности туронистов в постсоревновательный период. З. Юсупова - ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. Uz), 2020 Статьи по теме Все 2 версии
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

N.M.Muxitdinova Physical educational activities with children educational methods and organizations used in organization general description of them Middle european

scientific bulletin 498 с 2021 12 май

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Мухитдинова Н.М. Механизм инеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр// АКАДЕМИЯ научно- методический журнал с 92-93 2019

Muxitdinova N.M. "Bolalar jismoniy tarbiyasi" Buxoro "Sharq durdona" O'quv qo'llanma 2021 y 334 bet

Davronov N. I. Development of physical qualities of children in the heritage of our ancestors //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ » Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet

Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – S. 744-753.

M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 115-122 pg.

S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young handball players // Academical. An International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p

A.K.Ibragimov. Psixologicheskie osobennosti motivastii sportsmenov // Jurnal. Vestnik integrativnoy psixologii. Yaroslavl, 2019. №19. 161-164 b. [13.00.00№23].

R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.

S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. Journal of Critical Reviews ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020

F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do'stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. Journal of Critical Reviews ISSN- 2394-5125. 2020

F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mysliteley vostoka. Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO) №1 2020 god. Str. 100-103

Raxmonov R.R. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi xalq na'limi vazirligining ilmiy metodik jurnali. Toshkent. 2020 3-son may-iyun. 78-81-bet.

Raxmonov R.R. Ommaviy sport musoboqalarda o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rni. Innovastionnoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch. - prakt. konf., 2021, S. 19-21.

Raxmonov R.R. O'rta masofa yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarligi uchun innovastion texnologiyalar. Hozirgi zamon taraqqiyot bosqichida xotin qizlar sporti: Muammolar va istiqbollari Xalqaro onlayn ilmiy amaliy anjumani. Buxoro-20206-may 591-595-bet

Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. - M.: Astrel, 2003. - 672 s.

Maksimenko G.N. Upravlenie trenirovochnym prostessom yunyx begunov. - Kiev: Zdorov'ya, 1978. - 180 s.

Maksimov A.S. Sistema kompleksnogo kontrolya begunov na srednie distanstii // Teoriya i praktika fiz. kultury. - M., 2000. - №5. - S. 28-30.

Suslov F.P., Xolodova J.K. Teoriya i metodika sporta: Ucheb. posobie dlya uchilish

olimpiyskogo rezerva. - M., 1997. - 227 s.

Salimov, G. M., Dustov, B. A., Farmanov, U. A., & Raxmonov, R. R. (2020). Pokazateli konstatiruyushchego etapa eksperimentalnoy raboty po fizicheskomu razvitiyu uchenikov 7-10 let obshchobrazovatelnykh organizastiy Uzbekistana. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka*, (1), 91-97.

Raxmonov, R. R., *Yengil atletika. Sakrash turlari texnikasi va uni o'rgatish usuliyoti "Muxarrir"* nashriyoti Toshkent-2019yil

U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol

U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7