

SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.

Yarasheva Dilnoza

Asian International University Physical Education Department Lecturer

Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10500960>

Annotatsiya. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari o'zining mazmun mohiyati bilan sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati tarkibida vosita tarzida munosib o'ringa ega bo'lib, jamiyat a'zolarini organizimini kundalik hayotiy faoliyatiga tayyorlash, shu faoliyat uchun zaruriy biologik quvvatni yuzaga keltirish va ulardan aqliy, jismoniy mehnat jarayonida foydalanishni nazarda tutadi. Bu mashg'ulotlar inson hayotiy faoliyati davomidagi maqsadli mashg'ulotlardan farqlanadi.

Shuning uchun ham sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining vositalari va ulardan foydalanish nazariyasi va ularni amaliyotda qo'llaydigan vositalarni turkumlash, tizimga solish va amaliyotga tavsiya etish muhim.

Kalit so'zlar: akrobatika rok-n-roll, yoga, asana, bouldring, gidroerobika, djaz gimnatika, disko-gimnastika, kanat (arg'amchi) tortish.

TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING.

Abstract. With its essence, fitness training has a worthy place as a tool in the physical culture of a healthy lifestyle, preparing the body of society members for daily life activities, creating the necessary biological strength for this activity, and refers to their use in the process of mental and physical work. These trainings are different from targeted trainings during the life activity of a person.

That is why it is important to categorize, systematize and recommend the theory of health training tools and their use and the tools that use them in practice.

Keywords: acrobatics, rock-n-roll, yoga, asana, bouldering, hydro aerobics, jazz gymnastics, disco gymnastics, tug-of-war.

ВИДЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК.

Аннотация. По своей сути оздоровительная тренировка занимает достойное место как средство физической культуры здорового образа жизни, подготавливающее организм членов общества к повседневной жизнедеятельности, создающее необходимые для этой деятельности биологические силы. в процессе умственной и физической работы. Эти тренинги отличаются от целевых тренингов в процессе жизнедеятельности человека.

Вот почему важно классифицировать, систематизировать и рекомендовать теорию инструментов медицинского обучения, их использование, а также инструменты, которые используют их на практике.

Ключевые слова: акробатика, рок-н-ролл, йога, асаны, боулдеринг, гидроаэробика, джазовая гимнастика, диско-гимнастика, перетягивание каната.

Kirish

Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo'lga qo'yiladi. Unga asosiy mezon bo'lib individning salomatlik darajasi olinadi. Salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo'yish biologik yoshining ilk davridan amalga oshiriladi.

Jamiyatimizning salomatligi, uzoq umr ko'rishi, uning jismi a'zolarining yuqori ishchanlikda faoliyat ko'rsatishi uning organizmini mashqlanganligi bilan bog'liq. Mashqlanish darajasi esa jamiyat a'zosi o'zi uchun dinamik striativga aylantirgan sog'lomlashtirish mashg'ulotlari jarayoni bilan bog'liq va bu muammo mustaqillik yillarida o'zining muhimligi bilan davlatimiz rahbariyati va hukumatimiz siyosatida ustivor yo'nalish bo'lib qolaveradi.

Qator kasalliklarni oldini olishda turli harakatlardan vosita sifatida foydalanish haqida Abu Ali ibn Sino o'z davridan boshlab ilmiy-nazariy tadqiqotlar, ayrim fikrlar hozirgacha o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Chunki inson organizmini kasallanishini oldini olishda sog'lomlashtirishda jarayoni harakatlarsiz kechmasligi, ularni organizmga funksional ta'sir hozirgacha o'rganilmoqda.

Markaziy asab tizimiga jismoniy mashqlarni vosita sifatida sog'lomlashtirish ta'siri XIX asrdayoq o'rganib bo'lingan. Akademiklar I.M.Sechenov va I.A.Pavlovlar mushaklar ishlagan paytda miyaga keladigan impulslar bosh miya po'stloq qismida sodir bo'ladigan jarayonlarga katta ta'sir qilishini isbotlaganlar.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining vositalarini asosiy maqsadi muskullarni faol ishlatish bo'lib u o'ta muhim. Mashg'ulotlar orqali optimal jismoniy tarbiya vositalari orqali harakatlarni salomatlikka ijobiy ta'siri nimada ekanligiga Rossiya federatsiyasining akademigi Yu.I.Yevseev (2008) ning tadqiqotlari - "Ishlayotgan mushaklar, muskullar, impulslar potogini yuzaga keltirishi nazariyasi" bilan javob berdi. Bu impulslar shug'ullanuvchi organizmida modda almashinuvi, nerv tizimi va boshqa barcha organlar faoliyatini stimullashi, to'qimalarni esa kisloroddan foydalanish holatini yaxshilashi, vujudimizda ortiqcha yog' hosil bo'lishi va to'planishiga yo'l qo'ymasligi hamda organizmni tashqi muhitning zararli ta'sirlaridan himoyalanih xususiyatini kuchaytirishi mumkinligini aniqladi.

Organizmni o'sish davrida kuch-quvvatni oshib borishi, tananing rivoji (aqliy va ruhiy rivojlanishi), jismoniy barkamollikning zaminini tashkil qiladi. Sog'lom rivojlangan tanagina kundan-kun oshib borayotgan yangi ham aqliy ham jismoniy ilmlarni singdirish imkoniyatini yaratadi.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari natijasida tanada faqat kuch ko'payibgina qolmay, uning fikrlash imkoniyatlari ham kengayadi. Jismoniy va aqliy kamolot nihoyasiz, chegarasiz bo'lib unga sekin yoki tez sur'at bag'ishlash har kishining intilishiga, mehnatsevarligiga, sabru-toqatiga, irodasiga bog'liq.

AKROBATIKA ROK-N-ROLL. Rok-n-roll raqsi sifatida mana 25 yildan ortiq vaqt davomida o'z muxlislariga ega. Avvaliga rok-n-roll raqs – monolog sifatida yuzaga kelib, hozirda uni guruh bo'lib o'yin (raqs)ga tushmoqdalar. Endilikda ayol va erkak texnikasi takomillashgan sari unga akrobatika elementlari qo'shilmogda va ommaviy sog'lomlashtirish sportiga aylanmogda. Rok-n-rollning o'zini halqaro uyushmasi bo'lib – Halqaro rok-n-roll federatsiyasi deb nomlandi. O'z tarkibida bu o'ttizdan ortiq ishtirokchi mamlakatlarni birlashtirgan. Yiliga 20

dan ortiq halqaro turnirlar, shular qatorida Jahon, Ovrupa chempionatlari, Jahon, Ovrupa kuboklari va boshqalar o'tkaziladi. Hozircha Rossiyada juda ommaviy tus olgan bo'lib, raqsning ayrim elementlaridan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida foydalanish mumkin.

Yoga – bu qadimgi hind ta'limotlaridan biri. U hind halqining etik, ahloqiy, falsafiy, jismoniy qarashlarini o'z ichiga oladi. Yoglarning barcha bo'limlari ichida “XATXA-YOGA” hozirgi kunda ko'pchilik halqlar orasida ommaviy tus olgan, qiziqish uyg'otgan. Bu jismoniy jihatdan takomillashtirish qoidalarini o'z ichiga olgan bo'lib, asosan nafasning ichki va tashqi gigenasiga, o'z organizmning faoliyati – ishi ustidan vjud sohibining nazorati, kuzatuvini yo'lga qo'yishdir. Hatxa-yog nafas, jismoniy mashqlardan tashqari dinamik va Asana mashqlaridan ham vosita sifatida foydalanishni tavsiya qiladi.

ASANA – bu gavdani belgilangan holatda, o'zgartirmay ushlab tura olish. Bunday holat u yoki bu organga, yohud organlar gruppasiga ko'proq ta'sir ko'rsatish maqsadida qo'llanilmoqda.

Asana mashqlarining birinchi guruh'i bosh miya, orqa miya funksiyasini, xotira, ko'rish, eshitish, sezishni yaxshilashga, hazm qilish apparati, qalqonsimon bezlarning, bo'yin yelka muskullarini ishini normallashtiradi, miyani qon bilan ta'minlashini yaxshilaydigan holatlardir. Masalan oddiygina yelkada turish, yoki oyoqlarni osmonga ko'tarib bosh bilan turish oyoqlarni tepaga ko'tarib qo'llarning kaftida turish holatlari shu guruh mashqlari sanaladi.

Asaning “ideal dam olish” deb nomlanadigan mashqiga yoglar katta ahamiyat beradilar.

Bu – oyoq – qo'llar gavda bo'ylab uzatilib, chalqancha yetgan holda butun gavdani boshdan oyoq bo'shashtirish mahoratidir.

Eng foydali Asana tarzida o'rganishingizni tavsiya qilasiz.

Beysbol (ingliz tilida beys-baza, bol-to'p). O'yin maydonda o'tkaziladi, sektor tarzida bo'lib, ichida kvadrat shaklidagi tomonlarning uzunligi 27 m. 45 sm.li kvadrat metrli maydondan iborat. Kvadratning burchaklarida bazalar joylashgan, kvadratning ichiga doira chizilgan bo'lib o'yinga to'p o'sha yerdan kiritiladi. O'yin ruslarning laptasini eslatadi, o'yinchi to'pni qaytaradigan so'ng bazalardan bazalarga yugurib o'tabolaradi. Bir vaqtni o'zida ikki jamoa vaqtni chegaralamay o'yinda ishtirok etadi. G'olib jamoa deb to'qqizta “inningda” (har birinningda jamoalar bir marta xujumda o'ynasin, bir marta himoyada o'ynaydi) bazalar bo'yicha to'liq yugurib o'tishlarni ko'p bajargan jamoa e'lon qilinadi, chunki, ularning ochkosi ko'p bo'ladi. O'yinda durang natija bo'lmaydi. Hisob teng bo'lsa o'yinchi, o'nbirinchiinning o'ynaydi va g'olib aniqlanguncha davom etadi. Beysbolni turli yoshdagilar o'ynayveradilar.

BOULDRING (boldring, boldering) – maksimal qiyinlikga ega bo'lgan (balandligi 1-3 m) qoya bloklariga tirmashib chiqish. .

GIDROEROBIKA - turli yoshdagilarni tayyorgarligini darajasini oshirish uchun samarali vosita tarzida suvda bajariladigan jismoniy mashqlarni bajarish. Mashg'ulotlarning tuzilishi, jismoniy yuklamalar me'yorini belgilash, musiqasi, ritmik gimnastikanikiga o'xshab ketadi. Lekin suvning qarshiligi xarakatlarni qiyinlashtiradi, uni yengil quriqlikda kuchni rivojlantirish uchun fodaladigan mashqlardan samaraliroq va ko'proq mushaklarni qamrab oladi. Hidroaerobika vazinni yo'qotish uchun eng yaxshi vosita. Suvda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish asab-yurak tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, ortiqcha qo'zg'oluvchanlikni pasaytiradi, yo'qqa chiqaradi, uyqini yaxshilaydi, terini elastikligi va pishiqligini oshiradi. .

DJAZ GIMNATIKA. Oxirgi vaqtlarda djaz-gimnastikasini jismoniy tarbiya vositasi sifatida fodalanish kuchaygan sari uning ishqibozlari ko'payib bormoqda. Bu yo'nalishni kuchayishi taniqli Amerikalik raqqosa Aysedroga Dunkamning nomi bilan bog'liq. U hozirgi zamon djaz sahna raqsining pioneri sanaladi. Uning sana'tini xususiy tomoni antik raqsnini yangitdan qayta tiklash qonuniyatlari asosida asosida raqsga "pantomima" (so'zsiz, imo-ishoralar bilan gapirish) elementlarini kiritganligidadir. Bu o'z navbatida turli formadagi raqs ritma-plastikasi gimnastikasi shakllanishiga ahamiyatli daraada ta'sir ko'rsatadi.

Djaz-gimnastikaning xarakterli xususiyati, an'anaviy vositalaridan tashqari, unda djaz raqsi elementlaridan keng foydalaniladi, djaz musiqasi bilan birga keng rivojlanmoqda.

Djaz raqsi va uning musiqasini Amerikalik negrlar afrikaliklar raqslarining asosiy elementlari bilan yevropa raqslari harakatlarini birlashtirib yaratganlar. Raqslarning yevropa usuli raqqos yoki raqqosadan gavdani to'g'ri tutib, qorin pressi mushaklari va orqa muskullarini yuqori tonusda – oshirilgan tonusda ushahni talab qiladi. Bu xususiyatlar yevropa gimnastikasi uchun ham xarakterli. Afrikalik raqqoslar uni teskarisi ular raqsga mushaklarni o'ta bo'shashtirgan holatda tushadilar. Shunday tassavur yuzaga keladiki ularning harakatlari, bo'shashtirilgan mushaklar, tana a'zolaridan oqib chiqayotgandek, tana a'zolarining blaklari bir biri bilan bog'lanmagan, aloqador emasdek, ayrim holatarda turli xil tezlikda, boshqacharoq amplitudada xarakatlangandek ko'rinadi.

Djaz – gimnastikasi harakat koordinatsiyasini a'lo darajada rivojlantiradi, vujudi a'zolarini boshqarish, mushaklarni bo'shashtira olish (eng foydali malaka), hozirgi zamon raqslarini tez o'zlashtirish va chiroyli raqsga tushishga o'rgatadi. Eng muhim djaz –gimnastikasi bo'g'inlar, bog'lovchilarni mustahkamlashning a'lo darajadagi vositasi hisoblanali. Uni unday, yotoqxonalar, mahalla sport zallari, dam olish xonalarida turli yoshdagilar uchun tashkillash mumkin. . [64]

DISKO-GIMNASTIKA – asosida "doirada" aylanish – gardish (yumaloq) atrofila turli xildashi qadamlar bilan, oldinga, orqaga, yonga, sapchishlar, chalishtirma qadamlar, oddiy yurib, tezlab burilish, aylanishlar va boshqalar musiqa ritmi bilan birgalikda bajariladi.

Shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir jihatidan biska-gimnastika quyidagi faol harakatlarning turlarini ta'siri bilan: "tursunoy" (djogging-yengil yugurush), soatiga 2,5-3 km tezlikda suzish, soatiga 20-25 km tezlikda velosipedda yurishdek mashqlar ta'siriga tenglashtiriladi. Disko-gimnastika semizlikdan qutilishning eng yaxshi vositasi ekanligi isbotlangan dalil.

KANAT (arg'amchi) TORTISH – tashkillangan sport turi tarzida o'tgan asrning 70-yillarida Angliyada yuzaga kelgan. 1900 yilda o'tkazilgan Pirij shahrida va 1912 yili Stokholtda o'tkazilgan Olimpiada dasturiga kiritilgan. 1963 yili Xalqaro federatsiya tashkillangandan so'ng bu sport turi federatsiyasi faoliyatida yangi etab boshlanadi va jahonning 20 dan ortiq mamlakat unga a'zo bo'lib kiradi. Jamoa bir xil vaznda musobaqalashadi (jamoaning umumiy vazni 560 kg.gacha), yarim o'rta vazn (640 kg.gacha), o'rta vazn (680 kg.gacha), yarim og'ir vazn (720 kg.gacha) va og'ir vazn (800) kg.gacha. har bir jamoa 8 nafardan o'yinchiga va jamoa kapitani, uning aynan o'zi musobaqalarda ishtirok etmaydi va o'z jamoadoshlarining faoliyatiga rahbarlik qiladi. Kanat kamida 35 m. uzunlikda bo'lishi lozim, aylanrasi 10 dan 12,5 sm hajmida bo'lishi lozim. Koridor oxiriga oq bayroqcha, kanatning o'rtasi belgilanadi, qizil bayroqchalar markazdan orqaga 2 m masofaga o'rnatiladi, o'sha chiziqdan raqib jaomasini a'zolarini tortib qo'lga kiritiladi.

Yerga yotib olib kanatni toritish man qilinadi. Bunday qoida buzish ogohlantiriladi, ogog‘lantirish uch martadan oshsa, jamoa o‘yindan chetlashtiriladi.

Ayollar faqat bitta toifasida – erkn, yoki ochiq, ya’ni vaznining chegarisi o‘rnatilmaydi.

Musobaqa paytida ayollar (qizlar)ga qo‘lqop kiyishga ruxsat beriladi

SKPAKIAKROU – qo‘l bilan o‘ynalmaydigan voleybol. Malaziya tilida “Oyoq bilan to‘p o‘ynash” deb nomlanadi, Janubiy-Sharqiy Osiyo mamlakatlarida keng tarqalgan. O‘yinda 5 nafardan o‘yinchisi bilan ikki jamoa ishtirok etadi. O‘yin maydoni badminton korti o‘lchamicha teng (setkasi bilan). To‘p qo‘l bilan uni o‘yinga kiritayotgan jamoa o‘yinchisi oyog‘iga tashlab beriladi, uni qabul qiluvchi jamoa oyoqi yoki boshi bilan qabul qiladi (qo‘l bilan faqat to‘pni o‘yinga kiritiladi xolos). So‘ng voleybol qoidasi bo‘yicha hisob yuritiladi, o‘z maydonida uchta uzatish qilish mumkin xolos. O‘yin Yevropa mamlakatlariga ham tarqalmoqda. Uni yoshu-qari, xatto qizla qiziqib o‘ynamoqdalar.

FITNES-AEROBIKA. Fitnessning ma’nosi – ko‘pchilikning fikricha bu aerobika insonni jismoniy va mental salomatligiga olib boruvchi hayot tarzidir. Aerobika fitnessning bir qismi hisoblanadi. Hozirgi zamon aerobikasi yo‘nalishlarini turli hilligi bilan farqlanadi.

1. “Tana skulpturasi” – rezina lentalar bilan o‘yinga tushish mashg‘ulotlaridir.
2. “Kardiofank” – yurakni mustaxkamlash (moslama)lardagi maxsus mashg‘ulotlar.
3. “Step” – maxsus platforma (moslama)lardagi maxsus mashg‘ulotlar.
4. “AKVA” – suvda mashq qilish; Djasesayz – djaz ritmidagi raqslar.
5. «Kalanetika» - statik rejimda bajariladigan jismoniy mashqlar kompleksi. Mashqning uchdan bir qismi umurtqani cho‘zish, orqasiga qayrish, belning va oyoqning orqa qismidagi mushaklarni cho‘zish, tortishga bag‘ishlangan mashqlar.

Yuqorida qayd qilingan turli xildagi sog‘lomlashtirish trenerovkalari qatoriga oxirgi yillarda kelib qator *fitness-yangilik* paydo bo‘ldi, ular;

1. **Pamp** – vazni 2 kg.dan 18 kilogrammcha bo‘lgan shtanga bilan kuch aerobikasi.
2. Mashq musiqa ritmi ostida to‘xtamasdan 45 min. davomida bajariladi. O‘yin elementlari komplekslar tarkibida mavjudligi istisno emas. Mashqlanish effekti bu aerobikada yuqori bo‘lishiga qaramay bunday mashg‘ulotlar faqat jismoniy tayyorgarligi yuqori sanalgan, hisoblanganlar uchungina ruxsat etiladi.

3. **Spining yoki saykl ribok** – bu moda amerikalik Djonni Goldberning ixtirosi bo‘lib velosipedda (siljimaydigan, o‘rnatilgan) turli xildagi dinamik rejim bilan mashq qilishni videofilm tomosha qilish bilan qo‘shib olib boriladi. Atigi 45 minut davomida, ruhingizni birdamlashtiruvchi musiqa sadosi ostida, ko‘kalamzorlar, soy, anhor bo‘yi bo‘ylab, past-balandli joylar, adirlik yoki sahro yoki cho‘lda “sayr” qilib yaxshigina terlab ortiqcha vazningizni pasaytirishingiz, qo‘l oyoqlar mushaklarini, qorin pressi, tos qisimingizni mustahkamlab olam-olam quvonch olishingiz mumkin.

Harakatni jadalligidan kelib chiqadigan oqibatlar haqida tushunchaga ega bo‘lish, taqlid qilib “men ham kam emasman” yo‘sinida kuchiga yarasha bo‘lmagan harakatga zaruriy tayyorgarliksiz o‘tmaslik; 2) bir xil ko‘rinishdagi mashqlarni turli xildagi dastlabki holatlarda turib bajarishni odatga aylantirish, mushak tolasini cho‘zilishi (izometrik), taranglashishi, statik qisqarish evaziga bajariladigan kuch sarflash harakatlarini farqlay olish; 3) jismoniy

rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligiga oid o'zgarishlarni nazoratini yo'lga qo'yish, ovqatlanishni ratsional tarkibi va me'yoriga oid maxsus bilimlarga ega bo'lish.

Xulosa va Tavsiyalar

Mashg'ulotlarni eng sodda harakatlardan boshlab so'ng murakkab harakatlarga o'tish, keskin harakatlarni mashg'ulotning o'rtasida bajarish lozimligi qoidasiga rioya qilish, har bir harakat akti yoki harakat faoliyatining bajarish sur'atini asta-sekinlik bilan oshirish; mashqlar, harakatalarini bajarishda yuzaga keltiradigan yuklama me'yorini o'z ichki imkoniyatidan kelib chiqib tanlash (bilmasa mutaxassis maslahatini olish), harakatlar, mashqlarni muayyan malaka xosil bo'lgungacha bosqichma-bosqich o'zlashtirish va bajarishni odatga aylantirish;

Yuqorida qayd qilingan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining noan'anaviy shakllarining ayrimlari mamlakatimiz yoshlari orasida keng tarqalgan, lekin ayrimlarini turmush tarziga kirib borishi va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari tarzida foydalanish uchun lozim bo'lgan nazariy, uslubiy, ayniqsa, moddiy resurslarga bog'liqligi bo'lib ular ma'lum darajadagi moliyaviy harajatlarni talab qiladi.

Harakatni jadalligidan kelib chiqadigan oqibatlar haqida tushunchaga ega bo'lish, taqlid qilib "men ham kam emasman" yo'sinida kuchiga yarasha bo'lmagan harakatga zaruriy tayyorgarliksiz o'tmaslik; bir xil ko'rinishdagi mashqlarni turli xildagi dastlabki holatlarda turib bajarishni odatga aylantirish, mushak tolasini cho'zilishi (izometrik), taranglashishi, statik qisqarish evaziga bajariladigan kuch sarflash harakatlarini farqlay olish; jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligiga oid o'zgarishlarni nazoratini yo'lga qo'yish, ovqatlanishni ratsional tarkibi va me'yoriga oid maxsus bilimlarga ega bo'lish.

REFERENCES

1. Yarasheva Dilnoza. (2023). PHYSIOLOGICAL REACTIONS TO INTERNAL LOAD STUDY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 47–56. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-07>
2. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS PEDAGOGY BASED ON PSYCHOMOTOR AND DEVELOPMENT THEORIES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 26–41. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-05>
3. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS, CULTURE AND SOCIETY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 152–163. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17>
4. Yarasheva Dilnoza. (2023). FOCUS ON AEROBIC (LI) TYPE OF MOTOR ACTIVITY BASED ON FITNESS PROGRAMS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 81–90.
5. Yarasheva Dilnoza. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61–72. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-09>
6. Yarasheva Dilnoza Ismail Qizi. (2023). TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(10), 105–116. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue10-16>

7. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. *Modern Science and Research*, 2(10), 230–234. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325>
8. Ярашева, Д. (2023, April). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
9. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING ANAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, 19(1), 139-142.
10. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 19(5), 6-10.
11. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. *Modern Science and Research*, 2(9), 211-215.
12. Azamat Orunbayev. (2023). APPROACHES, BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND METHODS OF WORK OF COACHES AND MANAGERS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 133–151. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-16>
13. Azamat Orunbayev. (2023). GLOBALIZATION AND SPORTS INDUSTRY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 164–182. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-18>
14. Azamat Orunbayev. (2023). SOCIAL SPORTS MARKETING. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 121–134. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-17>
15. Azamat Orunbayev. (2023). RECOVERY STRATEGY IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 135–147. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-18>
16. Azamat Orunbayev, (2023) NONUSHTANING MASHQ BAJARISHGA TA'SIRI. *International journal of scientific researchers* 2(2), 3-6.
17. Azamat Orunbayev. (2023). USING TECHNOLOGY IN A SPORTS ENVIRONMENT. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 39–49. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-07>
18. Azamat Orunbayev. (2023). FITNES VA SOG'LOMLASHTIRISH BO'YICHA MURABBIYLIK YO'NALISHIGA KONTSEPTUAL YONDASHUV. *Research Focus International Scientific Journal*, 2(8), 23–28. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/431>
19. Azamat Orunbayev. (2023). PANDEMIYA DAVRIDA MOBIL SOG'LIQNI SAQLASH VA FITNES DASTURLARI (PROGRAM). *Research Focus International Scientific Journal*, 2(7), 37–42. Retrieved from <https://refocus.uz/index.php/1/article/view/414>
20. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical Education And Sports Training Are An Integral Part Of A Healthy Lifestyle. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 338–343. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1564>

21. Ayubovna, S. M. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 344-352.
22. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 338-343.
23. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. *E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599)*, 1(9), 87-94.
24. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
25. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
26. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Psychological Research Of Coaching Activities In Sports. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 344–352. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1565>
27. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 379–393. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3554>
28. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 394–409. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~nivertal/index.php/tsru/article/view/3556>
29. Hikmatullo Xayrullayevich Sayfiev. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 353–359. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1566>
30. Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). The Initial Exercise of Teaching Methodology to Gymnastics . *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 329–337. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1563>
31. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich. (2023). Sport gimnastika mashg'ulotlarida asosiy harakat qobilyat (FMS), postural (muvozanat) nazorat va o'zini o'zi idrok etishga sport gimnastikasining ta'sir. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 74-81.
32. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460–467. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/2218>

33. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453–459. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/2217>
34. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1 (9), 80–86.
35. Akhrorjon Nuriddinov. (2023). A STUDY OF THE AGGRESSIVE STATUS OF FOOTBALL FANS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 73–80. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-10>
36. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). YEVROPA MAMLAKATLARIDA YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI VA MURABBIYLARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINI TADBIQ QILISH METODIKASI. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 2(14), 187-189.
37. Nuriddinov, A., Sayfiyev, H., & Sirojev, S. . (2023). WHY FOOTBALL IS THE FIRST SPORT THAT COMES TO MIND TODAY. *Modern Science and Research*, 2(9), 200–203. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24104>
38. Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. *Modern Science and Research*, 2(10), 244–250. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24327>
39. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). NIMA UCHUN FUTBOL BUGUNGI KUNDA SPORT DEB ATALGANIDA BIRINCHI NAVBATDA AQLGA KELADI.
40. Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li, (2023) Futbol zo'ravonligi, fanatizm va millatchilik *International journal of scientific researchers* 2(1), 451-456.
41. Akhrorjon Nuriddinov. (2023). USE OF DIGITAL SPORTS TECHNOLOGIES IN SPORTS TELEVISION. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 208–219. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-22>
42. Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 50–60. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-08>
43. Shoxrux, S. (2023). VOLLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 913-917.
44. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.
45. Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 97–106.
46. Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 107–120.
47. Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 2(10), 235–243.