

IJTIMOY FObIYANING SPORTGA TA'SIRI

Sirojev Shoxrux

Asia International University

Physical culture chair manager

Email: sirojevshoxruxfayzulloughli@oxu.uz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10501024>

Annotatsiya. Ijtimoiy muhitda sport bilan shug'ullanish, sotsializatsiya jarayonidan oldin odamda tashvish va keyingi qo'rquvga olib kelishi mumkin. Bu jarayonda, tashvish juda yuqori darajaga ko'tarilishi bilan, fobik shaxsning sportga moyilligi jiddiy ravishda buziladi. O'ziga ishonchi yo'q, sharmandalikdan qo'rqib, ijtimoiy muhitga kira olmagan shaxs sport bilan shug'ullana olmaydi. Ushbu tadqiqotda ijtimoiy fobik shaxslarning sport bilan shug'ullanishga jismoniy va ruhiy ta'siri ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy fobiya, sport, tashvish, sport faoliyati.

EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS

Abstract. Playing sports in a social environment can lead to anxiety and subsequent fear in a person before the socialization process. In this process, as anxiety rises to a very high level, the phobic person's inclination towards sports is seriously impaired. A person who does not have self-confidence, is afraid of embarrassment and cannot enter the social environment, cannot do sports. This study examines the physical and psychological effects of socially phobic individuals on sports participation.

Key words: social phobia, sport, anxiety, sports activity

ВЛИЯНИЕ СОЦИОФОБИИ НА СПОРТ

Аннотация. Занятия спортом в социальной среде могут привести к возникновению у человека тревожности и последующего страха перед процессом социализации. В этом процессе, когда тревога достигает очень высокого уровня, склонность человека, страдающего фобией, к спорту серьезно ухудшается. Человек, который не уверен в себе, боится конфуза и не может войти в социальную среду, не может заниматься спортом. В этом исследовании изучается физическое и психологическое влияние людей, страдающих социофобией, на занятия спортом.

Ключевые слова: социофобия, спорт, тревога, спортивная деятельность.

Kirish

Anksiyete buzilishining bir turi sifatida tanilgan ijtimoiy fobiya ham tashvish deb ataladi. Ijtimoiy muhitda haddan tashqari tashvishli vaziyatlarga duch kelgan odam qayg'u, tashvish va hayajonni his qiladi. Biror kishi yangi odam bilan uchrashganda qayg'u va hayajonni his qila olmaydi.

Tashvish tufayli ko'pchilik oldida ko'p gapirmaydi, gapirsa ham qizarib ketadi, qo'llari qaltiraydi, boshqa muhit va mashg'ulotlarda qatnashishdan chekinadi. Dabowskaning so'zlariga ko'ra, ijtimoiy fobiya o'smirlik davrida kuzatilgan qo'rquv va tashvish holatlaridan biridir. Ijtimoiy fobiya bolalik davridagi ruhiy kasalliklar orasida eng keng tarqalgan anksiyete buzilishidir.

Bolalar va o'smirlarning 1 foizida ijtimoiy fobiya tashxisi qo'yilgani va ijtimoiy fobiya asosan o'smirlik davrida boshlangani ta'kidlangan. O'smirlik davrida boshlangan ijtimoiy fobiya

yoshning ishida va ijtimoiy faoliyatida sezilarli buzilishlarga olib keladi. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tashvishlanishning o'rtacha yoshi 13-14 yosh orasida o'zgarib turadi.

Anksiyete shaklida bo'lgani kabi, ijtimoiy fobiyalarda; "Nima bo'lsa, uddasidan chiqmasam, sharmanda bo'laman" kabi fikrlar imkoniyat sifatida ifodalanganligi sababli, salbiy bashoratlar bir muncha vaqt o'tib bashoratga aylanmaydi, deb ishoniladi. Shaxs o'zini sharmanda qilishdan qo'rqadi, uzoqlashadi, qochadi. Qanchalik ikkilansa, shunchalik xato qiladi. Shunday qilib, u o'z-o'zini anglash uchun yo'l ochadi. Salbiy hodisalarning nima uchun sodir bo'lishini tushuntirganda, ularning mavjudligida shaxsning roli e'tiborga olinmaydi. Psixologiyada o'z-o'zini amalga oshirishni belgilaydigan uch turdagi xatti-harakatlardan biri bu qochish harakati ekanligi da'vo qilinadi. Qochadigan odam odamlar bilan munosabatlardan uzoqlashadi va munosabatlarning yo'qligini salbiy talqin qiladi va ularni o'ziga bog'laydi. Bizda ijtimoiy fobik shaxslarning sport bilan shug'ullanishdagi kayfiyati va bu holat ularning xulq-atvorida qanday aks etishiga kengroq nuqtai nazardan qarash imkoniga ega bo'lamiz.

Ijtimoiy fobiya

Ijtimoiy fobiya, boshqalar tomonidan baholanishi mumkin bo'lgan bir yoki bir nechta vaziyatlardan doimiy qo'rquv; Bu odamni sharmanda qiladigan yoki sharmanda qiladigan tarzda harakat qilish yoki biror narsa qilishdan qo'rqish sifatida tavsiflanadi; misollar orasida omma oldida gapirganda nutqini davom ettira olmaslik, ovqatdan bo'g'ilib qoladigandek his qilish kiradi. Boshqalar oldida ovqat yeyish, jamoat hojatxonasidan foydalana olmaslik, boshqalar oldida yozganda qo'l silkitish, ijtimoiy vaziyatlarda bo'lish, savollarga javob bera olmaslik, axmoqona gaplarni aytish kabi holatlar aytiladi.

Ijtimoiy fobiya va sport

Sport muhiti ijtimoiy muhit bo'lgani uchun, odamlar fobik xatti-harakatlarni namoyon qilishi mumkin. Ijtimoiy fobiya paydo bo'lishi bilan shaxsning sportga bo'lgan qiziqishi sezilarli darajada kamayadi. Sport faoliyatida ishtirok etishda asosiy rol o'ynaydigan sotsializatsiya tushunchasi fobik shaxslarni qo'rquvga olib keladi. Buning sababi shundaki, fobik shaxslar xijolat bo'lish, masxara qilish yoki o'z iste'dodlarini namoyish eta olmaslikdan qo'rqib, muloqot qilishdan va ijtimoiy muhitga kirishdan qochishadi. Sport bilan shug'ullanish vaqtida ijtimoiy fobiya tufayli qaltirash, terlash, oshqozon muammolari, mushaklarning kuchlanishi kabi salbiy omillar yuzaga kelganda sport bilan shug'ullanish kamayadi. "Qolimdan kelmaydi, xato qilaman, eplolmaydi, sharmanda bo'laman" kabi singdirilgan fikrlar faoliyat davomida bezovtalikni keltirib chiqaradi.

Ijtimoiy fobik shaxslarning xatti-harakatlari

Sungurning fikricha, ijtimoiy fobiyaning tipik xulq-atvor modellarini quyidagicha umumlashtirish mumkin: Insonning qiziqishi va e'tiborini o'ziga qaratish, o'ziga salbiy baho berish, qochish va qochish xatti-harakatlarini ko'rsatish, normal funktsiyalarning uzilishi, ijtimoiy ko'nikmalarning yetishmasligi.

Ijtimoiy fobik shaxslarning sportdagi ishtiroki

Ijtimoiy fobiya tufayli sport bilan shug'ullana olmaydigan odamlar faqat xavfsiz, kuzatilmaydigan muhitda o'zlarini qulay his qilishlari mumkin. O'ziga ishonchi yo'qligi sababli ular raqobatni talab qiladigan o'yinlar, musobaqalar, mashg'ulotlar va sport turlarida qatnashishni xohlamaydilar. Ularda iste'dod ko'p bo'lsa-da, bu haqda bilishmaydi va o'zlarini past

baholaydilar. Ular o'zlarini omadsiz deb hisoblaydilar, chunki ular amalga oshirish mumkin bo'lgan juda oddiy narsalarni ham sinab ko'rishni xohlamaydilar.

Ijtimoiy fobiya belgilari

Ijtimoiy fobiyada odam jismoniy alomatlarni ham ko'rsatadi. Bu alomatlar odatda; Tremor, terlash, yurak urishi, oshqozon bezovtaligi, bosh og'rig'i, ko'krak qafasidagi noqulaylik, mushaklarning kuchlanishi va issiq chaqnash kabi belgilar. Perfeksionizm, perfeksionizm, men hech kimni uyaltirmasligim kerak, hamma meni yoqtirishi kerak, men xato qilmasligim kerak, men juda bo'shashmasligim va tashvishli ekanligimni ko'rsatishim kerak degan fikrlar, shuningdek, yoqtirmaslik hissi, xunuk his qilish, his-tuyg'ular. kuchsizlik va qobiliyatsizlik ijtimoiy fobiyaning ruhiy belgilaridir. Ijtimoiy fobiyada atrof-muhitdan qochish, ahamiyatsiz va ma'nosiz fikrlar va orzularga kirishish, mavzudan mavzuga o'tish va mavzuni o'zgartirish kabi xatti-harakatlar belgilari mavjud. Ijtimoiy fobiya birinchi o'ringa chiqadigan paytlar bor. Bu daqiqalar; Bular omma oldida nutq so'zlash, ko'pchilik oldida yeb-ichish, biror ishni bajarayotganda yoki biror narsa yozayotganda kuzatuvda bo'lish, omma oldida kuzatish, begonalarining ko'ziga qarash kabi lahzalardir. Ma'lumki, ijtimoiy fobiya bolalarda ota-onalarning ko'proq rad etuvchi va himoyaviy munosabati tufayli yuzaga keladi. Sokin va yaxshi xulqli deb nomlanuvchi ijtimoiy fobik bola ham qo'rqqoq, ham harakatsiz. Maktabga borishni istamaydi va guruh faoliyatida qatnashmaydi. Shunday qilib, bolada chekinish boshlanadi va bostirilgan his-tuyg'ular paydo bo'ladi.

Sport bilan shug'ullanish paytida ijtimoiy fobiya belgilari

Qiyin elementlar bilan mashg'ulotlarda qatnashadigan shaxslar qo'rqqoq va harakatsiz bo'lib, ularni nima kutayotgani haqida o'ylay boshlaydi. Bu fikrlar uning xato qilishiga sabab bo'ladi va u eng oddiy harakat va harakatni ham bajara olmay qoladi. Faoliyat davomida jismoniy va psixologik alomatlar kuchayishda davom etmoqda. Birinchi imkoniyatda undan qochish yo'lini qidiradigan fobik shaxs o'zini bajarayotgan harakatiga to'liq bag'ishlay olmaydi. Ular tashqi omillar bilan mashg'ul bo'lsalar-da, ular amalga oshirishlari kerak bo'lgan haqiqiy harakatlarga e'tibor qarata olmaydilar.

Ijtimoiy fobiyada ko'rilgan qo'rquv va qochish xususiyatlari

Ijtimoiy fobiya, odam boshqalar tomonidan baholanishi mumkin bo'lgan bir nechta vaziyatlardan doimiy qo'rquv; Bu o'zini kamsitadigan, uyaltiradigan yoki masxara qiladigan tarzda tutishdan qo'rqish deb ta'riflanadi. Ijtimoiy fobiyaning asosiy psixologik jihati ijtimoiy muhitda xijolat bo'lish yoki kamsitishdan haddan tashqari va doimiy qo'rquvdir, bu odamning xatti-harakatlari nomaqbul yoki noadekvat deb baholanadi degan fikrdan kelib chiqadi. Ijtimoiy fobik shaxslarda ikkita xulq-atvor xususiyati kuzatiladi. Bu xususiyatlardan biri qo'rquv, ikkinchisi esa qochishdir. Sevgi, g'azab, quvonch yoki qayg'u kabi tabiiy his-tuyg'ulardan biri qo'rquvdir.

Qo'rquv - bu xavf qarshisida yuzaga keladigan va insonning omon qolishini ta'minlaydigan himoya reaksiyasi. Qo'rquv - bu o'z fikrlari tufayli yuzaga keladigan tuyg'u. Ushbu fikrlar xavfni o'z ichiga olganligi sababli, qo'rquv reaksiyasi beriladi. Shu sababli, bir xil vaziyatga duch kelgan turli odamlar turli xil fikrlari natijasida turlicha munosabatda bo'lishlari mumkin. Biroq, ko'pincha, qo'rquvni boshdan kechirgan odamlar bu o'z fikrlaridan kelib chiqqanligini bilmasliklari sababli, ular samarali echim ishlab chiqarishga intilmaydilar va umidsizlikka tushib, qo'rquvlarini inqiroz darajasiga olib borishlari mumkin. Ushbu inqirozlar qochish xatti-harakatlarini oshiradi va

hayotdan zavqlanish potentsialini kamaytiradi. Boshqa tomondan, qo'rquv hissi paydo bo'lgan muhitda o'z fikrlarini shubha ostiga qo'ygan va bu muhitdan qochmagan odamlar, bu his-tuyg'ularni yengish natijasida muhim ko'nikmalarga ega bo'ladilar va o'zlariga bo'lgan ishonch hissini oshirish kabi mazmunli rivojlanishlarni ko'rsatadilar. va kompetentsiya. Voyaga etgan fobiyalar bolalik davrida aniq ildizlarga ega, ba'zilari esa balog'at yoshida saqlanib qoladi.

Bolalikda ko'rilingan ko'plab qo'rquvlar kundalik tajribalardan kelib chiqadi.

Qo'rquvning paydo bo'lishida genetika va temperament xususiyatlari samarali.

Qo'rquvni boshdan kechirayotgan bolada; Yurak urishining kuchayishi, tez nafas olish, quruq og'iz, mushaklarning kuchlanishi - bularning barchasi qo'rquv holatida tanani qochishga yoki jang qilishga tayyorlaydigan normal reaksiyalardir. Qo'rquv ham bolalarning fikrlarini o'zgartirishi mumkin. "Men qila olmayman, qila olmayman" kabi salbiy umidlar tez-tez uchraydi.

Qo'rqinchli vaziyatni tahdid sifatida qabul qilishi mumkin. Xulq-atvor darajasida ba'zi bolalar qo'rquv qo'zg'atuvchisidan yoki atrof-muhitdan qochib ketishadi. Qochish qo'rqinchli ob'ektdan uzoqlashishdir. Qochish bilan ob'ekt uzoqlashadi va qo'rquv kamayadi. Shu tarzda harakat qilib, vaqtinchalik qulaylikka erishiladi. Biroq, bu uzoq muddatda hayotga ta'sir qiladigan disharmoniyaga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy fobiyaning paydo bo'lishi

Ijtimoiy tashvish 15-25 yoshda, ya'ni o'smirlik davrida boshlanib, jamiyatda hammaning ko'zi siz tomonda bo'lganda boshdan kechirgan qo'rquvdan kelib chiqishini bildiradi. Sungurning so'zlariga ko'ra, ijtimoiy fobiya boshlanadigan yosh 13 yoshdan 20 yoshgacha bo'lsa-da, odamlar muammo boshlanganidan keyin o'rtacha 10 yil o'tib, davolanish uchun klinikalarga murojaat qilishadi. O'smirlik davrida ijtimoiy fobiya paydo bo'lishining sababi; Shaxs jamiyat tomonidan o'zini avtonom shaxs sifatida qabul qilishga va o'zini ko'rsatishga intiladi. O'smir uchun ijtimoiy munosabatlardagi samaradorlik va boshqalarda qoladigan taassurotlarning sifati juda muhimdir. U bu boradagi muvaffaqiyati borasida o'zidan katta umidlar kutadi. Shaxs uchun umidlarni qondirmaslik ijtimoiy tashvish darajasini oshiradigan omil sifatida namoyon bo'ladi. Bu holat, ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va yoshlar uchun halokatli oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy tashvishning paydo bo'lish yoshi odatda 13-19 deb belgilangan bo'lsa-da; Buni 5 yoshda yoki 35 yoshda ko'rish mumkin. Garchi u ko'pincha umr bo'yi davom etsa-da, balog'at yoshida yomonlashishi yoki to'xtashi ham kuzatiladi. Funktsionallikdagi buzilish darajasi stress manbalari va inson hayotidagi ehtiyojlarga qarab o'zgarishi mumkin. Masalan, qarama-qarshi jins bilan bo'lishdan qo'rqqan odamning ijtimoiy tashvish darajasi nikohdan keyin pasayib, turmush o'rtog'i vafotidan keyin yana oshishi mumkin. Hech qachon omma oldida nutq so'zlashni talab qiladigan vaziyatga duch kelmagan odamning ommaviy nutqini talab qiladigan nutq ijtimoiy tashvishga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy tashvish birdaniga kamsituvchi tajribadan so'ng boshlanishi mumkin yoki asta-sekin boshlanishi mumkin. Qo'rqqoqlik, tortinchoqlik va uyatchanlik bunday qo'rquvlarning paydo bo'lishining muhim sabablaridan biridir. Bolalik va o'smirlik davrida uyda, maktabda va yig'ilishlarda amalga oshirilgan ta'lim tizimining ta'siri tufayli ko'pchilik uyatchan, xijolat tortadi, qo'llari terlaydi va titradi, ko'z bilan aloqa qilish yoki yuzma-yuz aloqa qilish uchun. Ayniqsa yoshlarda ko'proq uchraydigan tortinchoqlik va uyatchanlik asosida; E'tibor va sevgining etishmasligi, o'ziga va boshqalarga ishonmaslik, o'zini haddan tashqari noto'g'ri, xunuk, yomon,

to'liqsiz, salbiy, boshqalarga his qilish; To'g'ri, chiroyli va yaxshi narsalarni ko'rish, o'z-o'zini hurmat qilishni yo'qotish, boshqalar tomonidan tushunilmaslik, chetlatish va rad etish qo'rquvi mavjud. Asosan o'smirlik davrida namoyon bo'ladigan ijtimoiy tashvish, balog'at yoshiga sog'lom o'tish imkonini beradigan rivojlanish vazifalariga erishishga to'sqinlik qilishi mumkin. Bu holat shaxsning ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish va qo'llab-quvvatlash, ilmiy sohada muvaffaqiyatga erishish, ish topish va o'z karerasida rivojlanish imkoniyatlarini cheklaydi.

Ijtimoiy fobiyada genetika va oilaning ta'siri

Ijtimoiy fobiyasi bo'lgan bolalar doimiy ravishda ijtimoiy muhitdan qochish xulq-atvorini ko'rsatishi va ularning onalarining sezilarli darajada qochish xatti-harakatlari borligi aniqlandi.

Adabiyotlarda ijtimoiy fobiyaning irsiy darajasi 30% atrofida ekanligi va ijtimoiy fobiya bilan og'rigan odamlarning qarindoshlarida nazorat guruhidagi qarindoshlariga qaraganda 2,5 baravar yuqori ekanligi taklif qilingan. Alloman va Krandall ota-onaning avtoritar va haddan tashqari himoyaviy uslublari ijtimoiy tashvish paydo bo'lishida muhim rol o'ynashini va ota-onaning cheklovchi va haddan tashqari himoya qilish uslublari bolaning mustaqilligi, mustaqilligi va qobiliyatlarini cheklashini va bu holat ota-onaga qaramlik sifatida qaytadi. Ota-onaning befarq va chetlab o'tadigan munosabati ma'qullash va qabul qilish uchun kuchli ehtiyojni keltirib chiqarishi mumkin. Ota-onalarning bolaning haqiqiy ehtiyojlariga e'tibor bermasliklari ham noto'g'ri baholanishidan qo'rqishning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Haddan tashqari himoyalaniish va rad etish

Ta'sir Bögels va boshqalarning fikriga ko'ra, ota-onalarning bolaning anatomiyasini blokirovka qilishlari yoki bolani atrof-muhitdan olishlari mumkin bo'lgan tajribalaridan ajratib qo'yishlari "haddan tashqari himoyalaniish" deb ataladi. Haddan tashqari himoyalaniish ijtimoiy tashvish bilan bog'liq. Bolada ijtimoiy ko'nikmalar rivojlana olmaydi, chunki uning o'z tashabbusi to'sqinlik qiladi yoki u ijtimoiy tajribalardan ajratiladi. Ota-onalar bolaning avtonom xulq-atvoriga haddan tashqari himoyalangan yoki rad etganda, bola avtonomiyani uyatchanlik yoki tashvish bilan bog'lashni o'rganadi. Oilada sotsializatsiyaning yo'qligi, boshqalarni baholashga haddan tashqari e'tibor berish, bolani izolyatsiya qilish, haddan tashqari himoya qilish, rad etish va hissiy qo'llab-quvvatlashning etishmasligi, ijtimoiy tarbiya xatti-harakatlari ijtimoiy tashvish bilan bog'liq.

Xulosa

Sport mashg'ulotlarida qatnashadigan fobik shaxslar, majburan bo'lsa ham, qo'rqqoq va harakatsiz bo'lib, ularni nima kutayotgani haqida o'ylay boshlaydi. Bu fikrlar shaxsni xato qilishga majbur etsa-da, u eng oddiy harakat va harakatni ham bajara olmay qoladi. Faoliyat davomida jismoniy va psixologik alomatlar kuchayib boraverar ekan, birinchi imkoniyatda undan qochish yo'lini izlagan fobik shaxs o'zini bajarayotgan harakatiga to'liq bag'ishlay olmaydi. Ular tashqi omillar bilan mashg'ul bo'lsalar-da, ular amalga oshirishlari kerak bo'lgan haqiqiy harakatlarga e'tibor qarata olmaydilar. Shu nuqtai nazardan, fobik shaxslar tomonidan boshdan kechirilgan qiyinchiliklar tekshiruv mavzusi bo'ldi.

REFERENCES

1. Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 50–60.
2. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 913-917.
3. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.
4. Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 97–106.
5. Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 107–120.
6. Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 2(10), 235–243.
7. 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>
8. 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>
9. 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>
10. 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.
11. 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>
12. 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>
13. 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>
14. 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).
15. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, 19(1), 139-142.

16. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 19(5), 6-10.
17. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. *Modern Science and Research*, 2(9), 211-215.
18. 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>
19. 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>
20. 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>
21. 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>
22. Azamat Orunbayev, (2023) NONUSHTANING MASHQ BAJARISHGA TA'SIRI. *International journal of scientific researchers* 2(2), 3-6.
23. 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>
24. 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>
25. 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>
26. 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>
27. Ayubovna, S. M. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 344-352
28. 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.
29. 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.

30. 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>
31. 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>
32. 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>
33. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy qobiliyatlarining rivojlanishi va jismoniy sifatlarining ko'chishi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 379–393. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3554>
34. 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>
35. 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>
36. 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>
37. 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.
38. 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>
39. 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>
40. 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.

41. 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>
42. 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.
43. 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>
44. 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>
45. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). NIMA UCHUN FUTBOL BUGUNGI KUNDA SPORT DEB ATALGANIDA BIRINCHI NAVBATDA AQLGA KELADI.
46. Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li, (2023) Futbol zo'ravonligi, fanatizm va millatchilik *International journal of scientific researchers* 2(1), 451-456.
47. 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>