

ISSIQLIK VA CHO'ZISH MASHQLARINING PROPRIOSEPSIYA VA MUVOZANATGA TA'SIRI

Sirojev Shoxrux

Asia International University
Physical culture chair manager.

Email: sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10646754>

Annotatsiya. Sport mashg'ulotlariga qatnashish ortishi bilan shaxsning salomatligi va jismoniy tayyorgarligi yaxshilansa, sport jarohatlari soni ko'payadi. Sport jarohatlarini oldini olish harakatlarida isinish va sovutish, moslashuvchanlik mashqlari, muvofiqlashtirish, muvozanat va proprioseptiv mashqlar muhim o'rin tutadi. Issiqlik va cho'zish mashqlari tarixan odatiy holga aylangan. So'nggi yillarda proprioepsiyaning ahamiyati tushunilgan va bu boradagi tadqiqotlar kuchaygan bo'lsa-da, muvozanat va proprioepsiyaga ta'sir qiluvchi mexanizmlar bo'yicha tadqiqotlar etarli emas. Isitish va cho'zish mashqlari muvozanat va proprioepsiyaga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan parametrlar qatoriga kiradi. Ushbu sharhning maqsadi isinish va cho'zish mashqlarining muvozanat va proprioepsiyaga ta'siri bo'yicha adabiyotlarni o'rganishdir.

Tadqiqot davomida adabiyotlar pubik sohada isinish, cho'zish, proprioepsiya va muvozanat so'zlarini kiritish orqali skanerdan o'tkazildi. Tadqiqotlarga qaraganda, isinish umuman muvozanatga ijobiy hissa qo'shadi va cho'zish mashqlari ham muvozanatni yaxshilaydi. Biroq, ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, cho'zish muvozanatni buzadi yoki muvozanatga ta'sir qilmaydi.

Cho'zish mashqlarining proprioepsiyaga ta'sirini ko'rib chiqayotganda, ko'plab tadqiqotlar cho'zish odatda proprioepsiyaga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi, ba'zi tadqiqotlar esa proprioepsiya va qo'shma pozitsiyani his qilish qobiliyatiga ta'sir qilmaydi. Isitish proprioepsiyaga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan tadqiqotlar mavjud. Kelgusi tadqiqotlarda odatda sport maydonlarida qo'llaniladigan cho'zish davrlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotlarni loyihalashda, sportchilar tomonidan isinish paytida qo'llaniladigan cho'zish davrlariga o'xshash cho'zish davrlaridan foydalanish, shuningdek, nazorat ostida va tasodifiy tarzda tadqiqotlarni loyihalash, turli yosh guruhlarini bir-biri bilan solishtirish va o'rtasida taqqoslash o'rinli bo'ladi. turli jismoniy tayyorgarlikka ega guruhlar.

Kalit so'zlar: isinish, cho'zish, muvozanat, proprioepsiya.

EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE

Abstract. The number of sports injuries increases when a person's health and physical fitness improves with increasing participation in sports activities. Warm-up and cool-down, flexibility exercises, coordination, balance and proprioceptive exercises are important in preventing sports injuries. Warming up and stretching have historically been the norm.

Although the importance of proprioception has been recognized and research has increased in recent years, research on the mechanisms affecting balance and proprioception is lacking. Warm-up and stretching exercises are among the parameters that can affect balance and proprioception. The purpose of this review is to examine the literature on the effects of warm-up and stretching exercises on balance and proprioception. During the study, the literature was

scanned by including the terms warm-up, stretching, proprioception, and balance in the pubic area. Research shows that warming up has a positive effect on balance in general, and that stretching also improves balance. However, some studies have shown that stretching either impairs balance or does not affect balance. When looking at the effect of stretching on proprioception, many studies show that stretching generally has a positive effect on proprioception, while some studies show no effect on proprioception and joint position sense.

There are studies showing that heating has a positive effect on proprioception. In future studies, it would be desirable to use stretching cycles commonly used in sports fields. Research design should include stretching periods similar to those used by athletes during warm-up, as well as controlled and randomized study designs, comparing and contrasting different age groups. groups with different physical fitness.

Key words: warm-up, stretching, balance, proprioception.

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ И УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ НА ПРОПРИОЦЕПЦИЮ И БАЛАНС

Аннотация. Количество спортивных травм увеличивается при ухудшении здоровья и физической подготовленности человека по мере увеличения участия в спортивных мероприятиях. Разминка и заминка, упражнения на гибкость, координацию, баланс и проприоцептивные упражнения важны для предотвращения спортивных травм. Разминка и растяжка исторически были нормой. Хотя важность проприоцепции признана и в последние годы количество исследований возросло, исследования механизмов, влияющих на баланс и проприоцепцию, отсутствуют.

Разминка и упражнения на растяжку входят в число параметров, которые могут повлиять на баланс и проприоцепцию. Цель этого обзора — изучить литературу о влиянии разминки и упражнений на растяжку на баланс и проприоцепцию. В ходе исследования литература была просмотрена, включая термины «разминка», «растяжка», «проприоцепция» и «баланс в лобковой области». Исследования показывают, что разминка положительно влияет на баланс в целом, а растяжка также улучшает баланс. Однако некоторые исследования показали, что растяжка либо ухудшает баланс, либо не влияет на него. Рассматривая влияние растяжки на проприоцепцию, многие исследования показывают, что растяжка в целом оказывает положительное влияние на проприоцепцию, в то время как некоторые исследования не показывают никакого влияния на проприоцепцию и ощущение положения суставов. Есть исследования, показывающие, что нагревание положительно влияет на проприоцепцию.

В будущих исследованиях было бы желательно использовать циклы растяжки, обычно используемые в спорте. Дизайн исследования должен включать периоды растяжки, аналогичные тем, которые используют спортсмены во время разминки, а также контролируемые и рандомизированные исследования, сравнивающие и противопоставляющие различные возрастные группы. группы с разной физической подготовкой.

Ключевые слова: разминка, растяжка, баланс, проприоцепция.

Kirish

Sport mashg'ulotlariga qatnashish ortib borishi bilan shaxsning salomatligi va jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi, sport jarohatlari soni ortadi. Sport jarohatlarini oldini olish harakatlarida isinish va sovutish, moslashuvchanlik mashqlari, muvofiqlashtirish, muvozanat va proprioseptiv mashqlar muhim o'rin tutadi. Issiqlik va cho'zish mashqlari tarixan odatiy holga aylangan. Issiqlik asosiy sport mashg'ulotidan oldin bajariladigan past intensivlikdagi bir qator harakatlarni anglatadi. Maqsad - sport samaradorligini oshirish va jarohatlar ehtimolini kamaytirish. Stretch mashqlari mashg'ulotlar va musobaqalarda isinish va sovutish mashqlarining bir qismidir. Cho'zishning to'rtta asosiy turi va ko'p sonli kichik turlari mavjud.

Statik cho'zish - mushaklarni ma'lum bir nuqtaga cho'zish va ularni ma'lum vaqt, odatda 10-30 soniya ushlab turish orqali bajariladigan mashq turi. Statik cho'zish uchta kichik guruhga bo'linadi: faol cho'zish, passiv cho'zish va izometrik cho'zish. Balistik cho'zish - bu tananing o'z og'irligidan foydalangan holda bo'g'inlar harakatining normal chegaralarini itaruvchi prujinaga o'xshash cho'zish mashqlari. Mushak tolalari iloji boricha cho'zilgan holda buloq shaklida qisqarish printsipiga asoslanadi. Dinamik cho'zish - bu cho'zishning bir turi bo'lib, unda tananing o'z og'irligidan foydalangan holda normal bo'g'inlar harakati boshqariladigan tarzda amalga oshiriladi. Balistik cho'zishdan farqli o'laroq, dinamik cho'zish bo'g'inlar harakatining normal chegaralarini majburlamaydi va bahor uslubidagi harakatlar o'rniga boshqariladigan cho'zish harakatlaridan foydalanadi. Proprioseptiv nerv-mushaklarni yengillashtirish (PNF) cho'zilishi mushak guruhlarining nerv-mushak samaradorligini oshirish uchun ishlab chiqilgan harakatlarning juda maxsus birikmasidir.

Proprioepsiya - bu mexanoreseptorlar deb ataladigan o'ziga xos nerv sonlaridan markaziy asab tizimiga keladigan barcha stimullar. Somatik sezgilar tanadan hissiy ma'lumotlarni to'playdigan asab mexanizmlarini tashkil qiladi. Proprioseptiv sezgilar somatik sezgilar qatoriga kiradi va tananing jismoniy holati bilan bog'liq. Bu holatni bildiruvchi sezgilar, tendon va mushak sezgilari.

Sport ko'rsatkichlarini oshirishda isinish va cho'zish mashqlarining roli hali ham bahsli. Isitishning cho'zish qismi odatda statik cho'zilishdir. Statik cho'zish ba'zi hollarda sekin eksantrik qisqarishlar va uzoqroq qisqarishlar uchun foydali bo'lishi mumkin. Dinamik cho'zishda u hech qanday ta'sir ko'rsatmasligi yoki unumdorlikni oshirishi mumkinligi ko'rsatilgan, ayniqsa dinamik cho'zish muddati uzaytirilsa. Bundan tashqari, isinish va cho'zilishning muvozanat va proprioepsiyaga ta'sirini o'rganuvchi tadqiqotlarni ko'rib chiqayotganda, turli natijalar ko'rinadi.

Ushbu sharhning maqsadi isinish va cho'zish mashqlarining muvozanat va proprioepsiyaga ta'siri bo'yicha adabiyotlarni o'rganishdir.

Isitish mashqlari

Issiqlik mashqlari - bu odamni sport mashg'ulotlariga tayyorlaydigan past intensivlikdagi mashqlar. Sport mashg'ulotlaridan oldin isinishning maqsadi ishlashni optimallashtirishdir. Issiqlik davri submaksimal aerobik faollikni, cho'zish va bir qator sportga xos harakatlarni o'z ichiga oladi.

Cho'zish qismi odatda statik cho'zishni o'z ichiga oladi. Isitishning maqsadi - mushaklar, qon va biriktiruvchi to'qimalarning haroratini oshirish orqali ish faoliyatini oshirish va yumshoq to'qimalarning shikastlanishini oldini olish.

Sportchilar, murabbiylar va shifokorlar tomonidan isinish jarohatlar xavfini kamaytiradi, degan fikr keng tarqalgan bo'lsa-da, bu aniq isbotlanmagan. Isitish mashqlarini bajarish orqali mushakning viskozitesi pasayadi va shu bilan mexanik samaradorlik ortadi, uning elastikligi va qisqarish tezligi oshadi, koordinatsiya yaxshilanadi, tomirlar to'shagida qarshilik pasayadi, nerv o'tkazuvchanligi tezligi oshadi va mushakka yetib boradigan kislorod miqdori ortadi.

Mushaklarning isishi gamma-nerv tolalarining faolligini va mushak shpindellarining mushaklarning kuchlanishiga sezgirligini pasaytirib, mushaklarning bo'shashishiga yordam beradi, metabolizm tezligini oshiradi va buning natijasida mushaklar kuchliroq va samaraliroq ishlash qobiliyatiga ega bo'ladi. Issiqlik bilan tana harorati (rektal 1 °C dan 2 °C) va mushaklarning harorati (2-3 °C) ko'tariladi (1,2). Issiqlik ta'siri mushak-tendon birligining innervatsiyasi bilan bog'liq deb hisoblanadi. Haroratning oshishi tufayli nerv-mushak tizimi samaraliroq bo'lishi bilan muvozanat samaradorligi oshadi, deb ishoniladi. Tana haroratining har 1C ko'tarilishi oyoq kuchining 4% yaxshilanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Sport maqsadlarida isitishning 3 ta asosiy turi mavjud: passiv, umumiy va maxsus isinish.

Moslashuvchanlik mashqlari odatda isinish davriga kiritiladi. Passiv isitish - bu issiq paket, isitgich, pomad yoki massaj kabi tashqi vositalar yordamida haroratni oshirish. Bunday isinish tanadagi sezilarli o'zgarishlarni yaratmaydi. Umumiy isinish ba'zi harakatlarni o'z ichiga oladi, lekin faoliyat davomida zarur bo'lgan maxsus harakatlar bilan bevosita bog'liq emas. Maxsus isinish - sportda eng ko'p uchraydigan isinish turi va shunga o'xshash harakatlar sport mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu turdagi o'ziga xos isinish samaradorlikni oshirishning samarali usuli hisoblanadi.

Mushaklar haroratining oshishi asab tizimining funksiyasini oshirish orqali ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Karvonen shuni ko'rsatdiki, mushaklar haroratining oshishi markaziy asab tizimining faoliyatini yaxshilaydi va nerv impulslarining o'tkazuvchanligini oshiradi. Asab tizimi faoliyatining rivojlanishi, ayniqsa, yuqori darajadagi murakkab tana harakatlari yoki turli xil ogohlantirishlarga tez javob berishni talab qiladigan vazifalar uchun muhimdir.

Stretch mashqlari

Biologik tizimlarga ta'sir qiluvchi kuchlar va bu kuchlar ta'sirining oqibatlarini bilan shug'ullanadigan fan sohasi biomexanika deb ataladi. Biyomexanik tamoyillar sport mashg'ulotlarida, ayniqsa cho'zishda muhim ahamiyatga ega. Cho'zish mashqlari samarali bo'lishi uchun ular biomexanik printsiplarga muvofiq bajarilishi kerak. Mushaklar biriktiruvchi to'qimadan iborat. Birlashtiruvchi to'qima kollagen va boshqa tolalardan iborat. Xalta to'qimasi viskoelastik xususiyatlarga ega va to'qimalarni cho'zish imkonini beradi. Yopishqoq komponent plastik cho'zilish imkonini beradi va cho'zishga olib keladigan yuk olib tashlangandan so'ng to'qimalarda doimiy cho'zilish paydo bo'ladi. Elastik komponent elastik taranglikni keltirib chiqaradi, qo'llaniladigan kuch bartaraf etilgandan so'ng, to'qima avvalgi uzunligiga qaytadi. Yopishqoq elastik to'qimalar deformatsiyasining asosiy xususiyatlaridan biri shundaki, deformatsiya vaqtga bog'liq bo'ladi, ya'ni yuk tez surilganda deformatsiya elastik bo'ladi va to'qima darhol avvalgi shakliga qaytadi. Agar yuk ma'lum vaqt davomida qo'llanilsa (cho'zish va ushlab turish), deformatsiya yopishqoq bo'ladi va to'qima asta-sekin tiklanadi. Cho'zish mashqlari asabiy faoliyatni rag'batlantiradi, bu mushaklarning uzayishiga va bo'g'imlarning harakat doirasini

oshiradi. Shu maqsadda turli to'qimalarga, ayniqsa, biriktiruvchi to'qimalarga normal chegaralardan tashqari cho'zish mashqlarini qo'llash kerak.

Tez va kech ta'sir cho'zish mashqlarida ko'rinadi. Cho'zish mashqlari qisqa vaqt ichida mushaklarning moslashuvchanligini va qo'shma harakat doirasini yaxshilaydi va ularning foydali ta'sirini uzoq vaqt davomida saqlaydi. Tez ta'sirlarni mushakning viskoelastik reaksiyasi bilan izohlash mumkin va bu ta'sirlar bir soat davom etadi. To'rt yoki besh marta takrorlash bilan 30 soniya cho'zilishi natijasida mushaklarning yopishqoqligining pasayishi, mushak-tendon birligi uzunligining oshishi, taranglikka chidamliligining pasayishi va bo'g'inlar harakatining ortishi kuzatiladi. Umuman olganda, statik va ballistik cho'zilishdan ko'ra, PNF cho'zilishida qo'shma harakat oralig'ining ko'proq o'sishi kuzatiladi.

Stretching mashqlarining foydali ta'siri

- Jismoniy qobiliyatni yaxshilaydi
- Sport harakatlarini o'rganish va bajarishni osonlashtiradi.
- Mushakning biomexanik xususiyatlarini o'zgartirib, bo'g'inlar harakatini oshiradi
- Aqliy va jismoniy dam olishga hissa qo'shadi
- Diqqatning rivojlanishiga hissa qo'shadi
- Qo'shimchalar, mushaklar va tendonlarning shikastlanish xavfini kamaytiradi
- Mushaklarning qattiqligi va kuchlanishini kamaytiradi
- Birlashtiruvchi to'qimalarning oson harakatlanishini ta'minlaydigan kimyoviy moddalarning shakllanishini rag'batlantiradi.

- Hayz paytida og'riqni kamaytiradi.

Bu barcha foydali ta'sirlar tufayli jarohatlarning oldini olish va ish faoliyatini oshirish uchun sport tibbiyotida cho'zish mashqlari tavsiya etiladi.

Stretching mashqlari turlari

Stretch mashqlari 4 ta kichik guruhga bo'linadi.

- 1-Ballistik cho'zish
- 2-Dinamik cho'zish
- 3-Statik cho'zish

Faol cho'zish

Passiv cho'zish

Izometrik cho'zish

- 4-PNF cho'zish

Proprioepsiya

Proprioepsiyani mexanoreseptorlar deb ataladigan o'ziga xos nerv uchlaridan markaziy asab tizimiga keladigan barcha signallar sifatida aniqlash mumkin. So'nggi yillarda proprioseptiv tadqiqotlar sport jarohatlarining oldini olishda tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mushak shpindeli va Golji tendon retseptorlari mushak va tendonda joylashgan mexanoreseptorlar bo'lib, mushaklar uzunligidagi o'zgarishlarga ta'sir qiladi. Proprioepsiyaga ijobiy ta'sir qiladi deb o'ylash mumkin, chunki cho'zish mashqlari natijasida mushaklar uzunligi ortadi, isinish natijasida nerv o'tkazuvchanligi va mushaklarning qisqarish tezligi ortadi.

Propriosepsiya sezgir retseptorlari mushaklarda, bo'g'imlarda, ligamentlarda va tendonlarda ham mavjud. Ular tananing qismlarini mexanik siljishi bilan rag'batlantiriladi.

Tadqiqotchilar propriosepsiyani ikkiga ajratadilar: statik va dinamik propriosepsiya. Statik propriosepsiya ko'pincha "pozitsiyani sezish" deb ta'riflanadi. Dinamik propriosepsiya "sezuvchi harakat" deb ta'riflanadi. Markaziy asab tizimiga keladigan proprioseptiv stimullar orqali harakatni his qilish va bo'g'imlarning holatini bilish kinesteziya deb ataladi. Jismoniy mashqlar paytida biz proprioseptiv retseptorlardan keladigan ogohlantirishlar tufayli, haddan tashqari egilish va kengayish kabi fiziologik bo'lmagan harakatlarning zararli ta'siridan himoyalalanamiz.

Balans yoki postural nazoratni minimal harakat bilan barqaror pozitsiyani saqlab, vazifani bajarish qobiliyati sifatida aniqlash mumkin. Muvozanatga ichki va tashqi kuchlar hamda atrof-muhit omillarining dinamik integratsiyasi orqali erishiladi. Muvozanatni tartibga solish vizual, vestibulyar va proprioseptiv stimullarga bog'liq. Ishni bajarishda "Isitish va cho'zish mashqlarining propriosepsiyaga ta'siri" mavzusidagi mutaxassislik dissertatsiyasidan foydalanildi va adabiyotlar "Pubmed isinish, cho'zish, propriosepsiya va muvozanat" so'zlarini kiritish orqali skanerdan o'tkazildi.

So'nggi yillarda propriosepsiyaning ahamiyati tushunilgan va bu boradagi tadqiqotlar ortib borayotgan bo'lsa-da, propriosepsiyaga ta'sir qiluvchi mexanizmlar bo'yicha tadqiqotlar etarli emas. Issiqlik va cho'zish mashqlari propriosepsiyaga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan parametrlar qatoriga kiradi. Taxminlarga ko'ra, isinish mashqlari mushaklarning haroratini, mushaklarning elastikligini, mushaklarning qisqarish tezligini, bo'g'inlar harakatini, mushakka keladigan kislorod miqdorini va eng muhimi, nervlarni o'tkazish tezligini oshiradi, bu esa propriosepsiyaga ijobiy hissa qo'shadi. Taxminlarga ko'ra, cho'zish mashqlari mushaklarning moslashuvchanligini, bo'g'inlar harakatini oshiradi, sport ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, mushaklarning qattiqligini oldini oladi va mushak uzunligining cho'zilishi bilan mushaklardagi mexanoreseptorlarning qo'zg'aluvchanligini oshiradi va propriosepsiyaga ijobiy hissa qo'shadi.

Dam olish mushaklarining qattiqligining bir qismi aktin va miyozin filamentlari o'rtasidagi muvozanatli aloqalarning rivojlanishi hisoblanadi. Harakatsizlik mavjud bo'lganda, ligamentlar soni ortadi va shuning uchun mushakning qattiqligi ortadi. Biroq, jismoniy faoliyat bilan ligamentlarning ko'pchiligi buziladi va mushaklarning qattiqligi kamayadi. Faol isinishning afzalliklaridan biri kerakli mushak guruhlarini harakat oralig'ida harakatlantirish orqali mushaklarning qattiqligini minimallashtirish bo'lishi mumkin. Natijada, isitish aktin-miyozin aloqalarini buzishi mumkin va shu bilan mushakning passiv qattiqligini kamaytiradi.

Bunday holda, muvozanat va propriosepsiya kuchayishi mumkin.

Xulosa

Ba'zi tadqiqotlarda qo'llaniladigan cho'zish protokollarining davomiyligi sportchilar va sport bilan shug'ullanadigan odamlarning davomiyligi bilan bir xil emas. Ba'zi maqolalarda professional sport murabbiylaridan olingan o'rtacha cho'zish vaqti 12 va 18 soniya orasida o'zgarib turadi. Biroq, ilmiy tadqiqotlarda uzoqroq vaqtlar qo'llaniladi. Uzoq cho'zish vaqtlaridan foydalanish ta'sirni o'zgartirishi mumkin. Umuman olganda, sportda qo'llaniladigan cho'zish davrlaridan foydalanish olib boriladigan tadqiqotlarda yaxshi natijalar beradi.

Kelajakdagi tadqiqotlarni loyihalashda, sportchilar tomonidan isinish paytida qo'llaniladigan cho'zish davrlariga o'xshash cho'zish davrlaridan foydalanish kerak, tadqiqotlar

ham nazorat ostida va tasodifiy tarzda ishlab chiqilishi kerak, turli yosh guruhlari bir-biri bilan solishtirilishi va taqqoslash kerak. jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan guruhlar. Buni qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

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. Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 215–225.
8. Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(1), 318–326.
9. Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 176–188.
10. 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>
11. 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>
12. 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>
13. 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>
14. Akhrorjon Nuriddinov. (2023). PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND ENVIRONMENT. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 189–200. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-25>

15. Akhrorjon Nuriddinov. (2023). MANAGING THE PROCESS OF TALENT DEVELOPMENT IN SPORTS ANATASIA. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 121–132. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-15>
16. Nuriddinov, A. (2024). THE CONNECTION BETWEEN SPORT AND PHILOSOPHY. *Modern Science and Research*, 3(1), 308–317. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28042>
17. 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.
18. Nuriddinov, A. (2023). KARL MARX AND THE THOUGHTS OF CLASS THEORY ON SPORTS CULTURE. *MODERN SCIENCE AND RESEARCH*, 2(12), 249–258. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10320828>
19. Nuriddinov, A. (2024). THE CONNECTION BETWEEN SPORT AND PHILOSOPHY. *MODERN SCIENCE AND RESEARCH*, 3(1), 308–317. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10501012>
20. 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>
21. 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>
22. 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>
23. 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>
24. Azamat Orunbayev, (2023) NONUSHTANĠNG MASHQ BAJARĠSHGA TA'SIRĠ. *International journal of scientific researchers* 2(2), 3-6.
25. 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>
26. 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>
27. 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>

28. 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>
29. 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>
30. 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.
31. 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>
32. 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>
33. 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>
34. 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).
35. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING ANAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, 19(1), 139-142.
36. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 19(5), 6-10.
37. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. *Modern Science and Research*, 2(9), 211-215.
38. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.
39. 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.
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.