

SUZISH SPORTINI O'ZLASHTIRISHDA SUVDAGI HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Ro'ziyeva Maxliyo Qayumovna
Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *suzish sporti o'zining jozibadorligi bilan kishilarni bir tomondan o'ziga tortsada, ikkinchi tomondan uning salomatlikka nechog'lik ulkan hissa q o'shishini sport mutaxassislari, tibbiyot xodimlari tomonidan isbotlagan bo'lib, ayni paytda suzish sportiga ehtiyoj juda katta bo'lgan paytda bu mavzu ko'tarilmoqda. Suzish sportini o'zlashtirishda suvdagi harakatli o'yinlar orqali yuklamalar berilganda bola o'yinga berilib psixologik toliqishni umuman sezmaydi. Ushbu maqolada suvdagi xarakatli o'yinlarning bolalar organizmiga ta'siri keng yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Suzish, psixologik, bolalar organizmi, toliqishlar, xarakatli o'yinlar, sport*

Hozirgi zamon iqtisodiyoti, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida ta'lim hamda kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini yaratish mamlakat rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. Mazkur tizim vazifa hamda masalalarni o'rtaga qo'yish va kelgusida ularni hal qilish layoqatiga, yuksak umumiy va kasbiy madaniyatga ega bo'lgan, ijodiy ijtimoiy va shaxsiy faolligi, ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil ravishda tog'ri yo'l topa bilish maxorati bilan ajratib turuvchi kadrlarning yangi avlodi shakllanishini ta'min etmog'i kerak. Ayni shu maqsadda, O'zbekistonda mislsiz milliy modelga asoslangan Kadrlar tayyorlash milliy dasturi ishlab chiqildi va muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirib kelinmoqda.

2003-2011 yillarda mamlakatimizda Bolalar sportini rivojlantirish jang'armasi tomonidan 1400 ta sport inshootlari qurilib, foydalanishga topshirildi. Birgina 2011 yilning o'zida 130 ta sport inshooti va 19 ta suzish xavzalari barpo etilib, 3,4 milliard so'mlik sport anjomlari va uskunalar bilan jixozalandi. Foydalanishga topshirilgan mazkur sport majmualarining sakson foizdan ortig'i qishloqlarda barpo etilganligi respublikamizning chekka xududlarida xam aholini, ayniqsa, yosh o'g'il qizlarimizni jismoniy tabiya va sportga kengroq jalb etish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish imkoniyatlarini yanada oshirdi. Natijada sport va jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlari bilan shug'ullanayotgan o'quvchi -yoshlar soni 2008-2011 yillarda 29,2 foizdan 34,9 foizga jumladan, qiz bolalar o'rtasida 24,1foizdan 31,4 foizgacha oshdi. Jismoniy tarbiya va sport faqat farzandlarimizning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishlari uchun muhim omil bo'libgina qolmasdan, ularning sog'lom va chidamli bo'lib ulg'ayishlarini ta'minlayotgani jaxon miqyosidagi nufuzli xalqaro tashkilotlar tomonidan e'tirof etilmoqda. O'zbekiston terma jamoasining yetakchi sportchisi sifatida shakllandi.

O'tgan davr mobaynida u besh karra Bolalarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish natijasida O'zbekistonda bolalar va o'smirlar o'rtasida o'tkir va surunkali kasalliklarga chalinish kamaydi. Keyingi yillarda bolalar o'rtasida ko'p uchraydigan pnevmaniya, bronxit, skolioz, o'tkir respirator virusli infeksiyalar bilan kasallanishni davolash bo'yicha ijobiy natijalar qo'lga kiritilmoqda. Birgina skolioz kasalligini olaylik. Skolioz bolalarning qaddi qomati, tananing proportsional

rivojlanishi, yirishi va boshqa xarakterlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasallikning boshlang'ich davri aniqlanganda, bemorga xar qanday muolajadan ko'ra sport bilan shug'ullanish davolashda eng samarali usul xisoblanadi. Sport yana ko'pdan ko'p kasalliklarga chalinishning oldini oladi. Ertamiz egalari xar tomonlama sog'lom va baquvvat bo'lib ulg'ayishga xizmat qiladi. Taxlillar so'ggi o'n yilda mamlakatimizda o'quvchi yoshlarning antropometrik ko'rsatkichlari xam ijobiy tomonga o'zgarayotgani, xalqaro standartlar bilan tobora tenglashib borayotganini ko'rsatmoqda. Bularning barchasi yurtimizda bolalar sportini rivojlantirishga davlat siyosati darajasida ulkan e'tibor qaratilayotganining maxsulidir. Mamlakatning qudratini belgilaydigan omillar ko'p. biroq ularning eng asosiylaridan biri shu yurtda vaoyaga yetayotgan yuksak ma'naviyatli, jismonan sog'lom.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi asosida yosh avlodni yuksak intellectual saloxiyatli, zamonaviy bilim va tafakkurga ega, ayni paytda sog'lom turmush tarziga rioya qiladigan, jismonan sog'lom, ruxan tetik insonlar etib voyaga yetkazishning samarali tizimi xayotga izchil tadbiiq etilmoqda. Bu jarayonda o'g'il qizlarimizni jismonan sog'lom, kuchli, iroda va yuksak intelektual saloxiyatga ega unsonlar etib tarbiyalashning bosh omili, o'zbek sportining kelajagi, xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning asosi bo'lgan bolalar sportini rivijlantirish umummilliy xarakterga aylandi.

Sportga mexr qo'ygan bola bir umr sportga oshno bo'lib qoladi. Sport bolaning nafaqat salomatligini mustaxkamlaydi, balki zararli illatlardan uni ximoyalaydi, xarakterini toblaydi. Yurtimizda o'gan yillarda sport majmualari bunyod etish borasida ulkan tajriba to'plandi. Bugun eng chekka xududlarda qad rosloyotgan sport inshootlari xam xalqaro talablarga to'la javob beradi. Sport majmualarining deyarli barchasi yurtimizda ishlab chiqarilgan sport inventarlari bilan jixozlanmoqda. Yurtimizda sportni rivojlantirish, uning barcha turlarini keng ommalashtirish, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlodni ommaviy tarzda sportga jalb qilishga katta e'tibor berilmoqda. Bu jarayonda o'g'il qizlarimizni jismonan sog'lom, kuchli iroda va yuksak intelektual saloxiyatga ega insonlar etib tarbiyalashning bosh omili, o'zbek sportining kelajagi, xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning asosi bo'lgan bolalar sportini rivojlantirish yo'lida ulkan ishlar amalga oshirilmoqda.

Farzandlarimizning xar tomonlama barkamol insonlar bo'lib voyaga yetishishiga xizmat qilayotgan uch bosqichli musobaqalar tizimini olaylik. Mamlakatimizda olimpiya sport turlarini rivojlantirish, yoshlarimiz orasida sportga qiziqtirishni yuksaltirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish maqsadida Yurtboshimiz tashabbusi bilan joriy etilgan "Umid nixollari", "Barkamol avlod" sport o'yinlari xamda "Universiada" musobaqalari ko'plab yoshlarimiz uchun katta sportga o'ziga xos parvoz maydonchasi vazifasini o'tamoqda. Ularning qatoriga chaqiruv yoshidagi o'quvchilarni Quroli Kuchlar saflariga va xarbiy bilim yurtlariga o'qishga tayyorlash, ularni xarbiy amaliy sport turlariga jalb qilish, qalblarida xarbiy kasbga mexr uyg'otish, istedodlarni aniqlab, ularni maqsad sari to'g'ri yo'naltirishga qaratilgan o'rta maxsus va kasb xunar ta'lim muassalari jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan xarbiy sport o'yinlarni ko'rish mumkin. Yoshlarning jismoniy kamolotga yetishishida suzish mashg'ulotlarining ta'siri Respublikamiz xalq ta'limi tizimidagi umumta'lim maktablari, kollej, letseylar, sport maktablari, xamda oily o'quv yurtlari dasturlarida barcha fanlar qatori kam bo'lsada aloxida suzish sportiga xam dars soatlari ajratilgan. Suzish sporti odamning xayotiy extiyojidan tashqari tana ko'rinishining ko'rkam bo'lib yetishishiga, salomatligining tubdan

yaxshilanishiga, ayrim umurtqa (skaleoz) kasalliklarning oldini olishga ta'siri kata eanligini ta'kidlab o'tish joiz. Tinch turgan odamning yuragi minutiga 3,5-5 litr qonni xaydaydigan bo'lsa, suzish mashg'ulotlari vaqtida bu ko'rsatgich uch xatto besh barobariga oshib ketishi xam mumkin. Bu o'z-o'zidan ma'lumki yurak muskullarining rivojlanishi va yurak kasalliklarining oldini olish kafolatidir. Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda xar kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda xar kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xo'l sochiq bilan artish, boshdan suv quyish, xo'l choyshabga o'ralish kabilar kiradi. Badanni xo'l sochiq bilan artganda suv unga yengil-yelpi ta'sir ko'rsatadi, tetik, bardam qiladi, qon aylanishini, moddalar almashinuvini oshiradi. Buning uchun xarorati 30° atrofidagi suvga sochiqni xo'llab, so'ng yaxshilab siqib, dastlab qo'l-oyoq, so'ng badan artiladi, keyin quruq sochiq bilan bola terisi qizarguncha ishqab artiladi. Bir necha kun shunday qilgandan so'ng, suv xaroratini 25°-30°C gacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil - bu suv xaroratiyu, terini qizartirib artishdir. Boshdan suv quyish, bu -bola suvga ancha o'rganganidan keyin, suvdan qo'rqmay qolgandan keyin bajariladi. Suv xarorati 38-37° bo'lishi lozim. Buning uchun bolani vannada turg'azib quyib, suv idishga solinadida, "mana xozir ustingdan suv quyaman...." deb ogohlantirib turib, so'ng quyilayotganda bolaning eti junjiksa, yoki qo'rqib ketsa, bunda muolajani davom ettirishga shoshilmaslik kerak. Bordiyu, bolaga suv yoqsa, unda yana ikki-uch marta quyish mumkin, so'ng bunda xam albatta, to bola isinguncha (terisini qizartirish) quruq sochiq bilan artinish muolajalari kattaroq yoshdagi bolalargina lozim va bu aksariyat davolash-profilaktika maqsadlarida bajariladi. Chunki badanni tana xaroratidan past xarorat tegib turgach, teridagi mayday kapilyar tomirlar torayadi. Natijada issiqlik yo'qolishi kamayadi, qon oqimiga bo'lgan qarshilik oshadi, qon bosimi bir qadar ko'tariladi va oqibatda yurakka zo'r keladi, uning urishini tezlashtiradi. Bular nerv sistemasining ta'sirlanishi, mushaklar tonusining oshishi, qon oqimining tezlashishi - xammasi bir bo'lib moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Butun badan qizib, bola yengil tortadi, xushchaqchaq bo'lib, tetiklashadi. Albatta, bunga bola badanini uqalash, artinish muolajalarini qo'shib olib borilsa, kutilgan natija xam samarali bo'ladi. Suzishga o'rgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlash mumkin, xozir esa ayrim maxsus sport uyushmalarida xatto chaqaloqlikdan boshlab xam o'rgatilmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha bu bola organizmiga yana xam foydali ta'sir qilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari qayishqoq, bo'g'imlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligii xisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan, sport mashqlarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma'qul. Shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi, turmushda xayotda, jismoniy ishlarda pand yemaydi. Ko'pchilikka ma'lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish ko'p dori darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o'rgangan, chiniqqan, bola organizmi sovuq shamoldan, yelvizakdan, ob-xavoning damba-dam sovib-isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydigan, ularga tezda moslashib oladi va bundaq sovuq omillar xam uni bezovta qilolmaydi. Ba'zi ota-onalar bolam cho'kib ketmasin deb farzandlarini suzishga qiziqirtirmaydilar. Lekin suzishni bilmaslik ko'p xollarda fojeaga sabab bo'ladi. Suzishni bolalikdan o'rgangan yashi. Biroq uni katta bo'lganda xam o'rganish mumkin. Suzishning foydasi faqat yuqorida aytib o'tilganlardangina emas, balki, masalan, bolalardagi

yassioyoqlilikning oldini olishda xam ahamiyatga ega. Chunki bola suvda suzganida ayniqsa, oyoqlar tinimsiz xarakat qiladi, kuch bilan suvni xar xil shaklda, yo'sinda tepadi, demak, boldir, mushaklari bilan birga oyoq panja mushaklari, paylariga zo'r keladi, binobarin, ular xam muttasil xarakatlanadi, ish bajaradi. Natijada, oyoq panjalari, bo'g'imlari mustaxkamlanadi boradi, xar xil qiyshayishlariga o'rin qolmaydi. Suzishning nafasga ta'sirini aytmaysi: odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zo'r keladi. Agar suzayotgan kishi xavoni o'pkasiga tez olib uzoq-uzoq chiqarsa, uning nafas maromi tog'ri bajariladi va o'pkaning xayotiy sig'imi borgan sari ortib boraveradi, bu esa o'z navbatida xar xil o'pka kasalliklaridan, xalloslab qolishlaridan saqlaydi. Yana eng keragi- bola organizmi kislorod tanqisligiga ko'nikib boradi, o'rganadi. Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizontol xolatda bo'ladi, binobarin, uning ichki a'zolari xam, xususan yurak xam shu xolatni oladi. Bu esa uning ishini yengillashtiradi. Shu jixatdan olib qaralganda, odam tik turib, mashqlar bajargandagiga qaraganda suvda suzganda yurakka nisbatan kamroq zo'r keladi. Shu sababli suvdan charchab chiqqan odam quruqlikda, ya'ni tik xolatda o'zini yana xam toliqish sezadi. Yuragi xali chiniqmagan, sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar (bolalar) buni esdan chiqarmasliklari kerak. Lekin xar qanday xolda suzishning yurak-tomir tizimiga va odam asabiga ijobiy ta'siri beqiyosdir. Oddiy misol: suzish bilan muntazam shug'ullanib yurgan odamning tomir urishi suvga tushmay yurgan kishinikiga qaraganda 10-15 marta kam uradi. Sportcha suzish usullari texnikasi odamning xarakat imkoniyatlari xisobiga tashkil topadi va tashkillashadi. Xarakat formasi bo'g'imlar tuzilishi, ularning forma va xarakatchanligiga bog'liq. Bo'g'imlari yaxshi xarakatchan sportchilar gavda xolatini va umumiy xarakatlarning o'zaro mosligini o'zgartirmasdan katta yoy bo'ylab erkib va oson xarakat qilishlari, shuningdek bunga katta muskul gruppalarni jalb qilishlari xam mumkin. Amplituda- xarakatlarni katta tebranishda bajarish sportcha suzish texnikasining asosiy shartlaridan ищэдшиб energiyani tejashga yordam beradi. Bo'g'imlardagi xarakatchanlikning sustlii texnikani to'g'ri egallashda qiyibchilik tug'diradi va sport mashqlarini bajarishni talab qiladi. Qo'lning xarakatchanligi faqat yelka bo'g'imlari xarakatchanligiga faqat yelka bo'g'imlari xarakatchanligiga bog'liq bo'lmasdan, shuningdek yelka, bel, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi va bel bo'laklarining xarakatchanligiga bog'liq bo'lmasdan shuningdek yelka- bel, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi va bek bo'laklarining xarakatchanligiga bog'liq. Belning yelka qismi yetarli xarakatchan bo'lmasa, batterflyay delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik xarakatlarini bajarish uchun gavdaning yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi. Brass usulida suzishda chanoq-son, ayniqasa tizza, bolder-panja bo'g'imlarining xarakatchanligi katta axamiyatga ega: uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish xarakatlarini bajarishga yo'l qo'ymaydi. Umurtqa pog'onasi bo'yin qismining xarakatchanligi sust bo'lsa, krol usulida suzishda suzuvchi nafas olish uchun boshini buribgina qolmasdan, uni yuqoriga ko'taradi. Bu xarakatlar umumiy strukturasi va muvofiqqligini buzadi. Natijada gavdaning qo'shimcha tebranishi yuzaga keladi va gavda xolati o'zgaradi.

Suzuvchilarda o'ziga xos kompleks tushuncha "suvni xis qilish" yoki "vaqtini xis qilish" kabi tushunchalar xosil bo'lgach, yangi xarakatlarni o'rganish va takomillashtirish kabi murakkab shartli reflekslar paydo bo'la boshlaydi. Bular ichki va tashqi ta'sir ostida vujudga keladi.

Xarakat ko'nikmasini xosil qilishda bir-biriga chambarchas bog'langan, lekin biri ikkinchisidan aniq bir chegara bilan ajratilmagan bosqich mavjud.

Birinchi bosqich – xarakatni tog'ri tushunish uchun texnikaning ayrim elementlarini va ular o'rtasidagi aloqa o'rnatiladi.

Ikkinchi bosqich – oritqcha xarakat va keraksiz muskul zo'rayishi tygatiladi.

Uchunchi bosqich – xarakat ko'nikmalari takomillashtiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
2. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).
3. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
4. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
5. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
6. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
7. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 156-160.
8. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.
9. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 80-85.
10. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 313-316.
11. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. *O'ZBEKISTONDA*

FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.

12. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 12-17.

13. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.

14. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 125-132.

15. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.

16. Джураев, Э. М. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 18-22.

17. Madaminovich, D. E. (2023). INNOVATION TA'LIM VOSITASIDA BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(30), 163-167.

18. Джураев, Э. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 626-630.

19. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. *Молодой ученый*, (11), 1484-1486.

20. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.

21. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 150-153.

22. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(18), 67-71.

23. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIK

DARAJASIGA HARAkatLI O'YINLARNING TA'SIRI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(29), 291-297.

24. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).

25. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypodynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.

26. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.

27. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17

28. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. *European Journal of Research Development and Sustainability*, 2(12), 108-110.

29. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТАЛИМ МУАССАСАЛАРИДА HARAkatLI O'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In *E Conference Zone* (pp. 32-44).

30. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(6), 11-20.

31. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Gospodarka i Innowacje.*, 32, 40-43.