

TAYANIB SAKRASH MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI

Maxmutaliev Adxamjon

jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvichisi

Muxtarov Jaxongir

2-kurs magistr

Annotatsiya

yuqori malakali gimnastlar tayanib sakrashni bajarganda yugurish yuqori tezligi 7,6-8,2 m/s kattaligiga etadi. Bu eng maksimal tezlik hisoblanmaydi. Aksincha yugurishda qulay tezlik hisoblanadi. Bundan shunday hulosasi qilish mumkinki, tayanish snaryadi bo'lmaganda (18-23 m) yugurish uzunligida malakali gimnastlar 8,6-9,0 m/s tezlikka erishadilar.

Kalit so'zlar: tezlik, salbiy ta'sir, gimnast, depsinish, snaryad

Қоида бўйича спорт малакаси ошган сари қулай югуриш тезлиги ҳам кўтарилиб боради (5,10,11). Бошқа разрядли гимнастларга нисбатан малакали гимнастларда бу тезлик анча юқори (бир сакраш машқини бажарганда) маълумки югуриш пайтида сакровчи гавдасидан горизонтал ҳаракатланиши тезлиги, учуш тезлиги катта таъсир кўрсатади. Сакровчидан ҳаводаги вақти эса депсениш кучига боғлиқдир. Турли шароитларда катта тезликда югуриш гимнастга снаряддан анча узокда қўнишга олиб келади. Югуриш вақтида тезланиш ва инерцияли югуришдан қочиш лозим. Югуриш тезлигининг бир озгина тезланиши ҳам оёқларда депсенишни бажариш сифатига салбий таъсир кўрсатади. Ҳатоларга йўл қўймаслик учун қуйидагиларга риоя қилиш лозим:

1. Югуришни бир хил дастлабки ҳолатда бошлаш;
2. Доимий югуриш масофасига эга бўлиш;
3. Югуриш тезлигини аста-секин кўтариш, чунки кескин старт ҳаракатни хаяжонланишга олиб келади.

Энди шуғулланаётган гимнастларда одатда югуриш масофаси 8-12 м дан малакали гимнастларда эса 20-26 м дан ошмайди. Гимнастларнинг югураётгандаги қадам техникаси энгил атлетикачиларнинг қисқа масофадаги югуриш қадам техникасидан фарқ қилмайди. Кучли гимнастлар югуришни оёқ панжасининг олдинги қисмидан бажарадилар. Бунда оёқ панжалари параллел жойлашмайди. Бундай ҳолатларда оёқ панжаларидан ричак сифатида тартибли фойдаланилади. Таяниш вақтида оёқ тизза бўғимидан умуман биров бўлса ҳам букилмаслиги лозим. Чунки ишлаётган мушакларга

<https://conferencea.org>

тушаётган юклама ошиб кетади. Депсиниш таянч оёқнинг тўлиқ тўғриланиши ва унинг болдир – панжа бўғимидан охиригача букилиши билан якунланади.

Югуриш вақтида гимнастнинг қўл ва оёқлари турлича ҳаракатларни бажаради. Қўллар ва оёқлар ишини тўғри мослаштириш мувозанатни тўғри сақлашга ва югуриш тўғри чизик бўйлаб амалга ошишига ёрдам беради. Югураётганда қўллар ярим букилган, қўл панжалари сиқилган бўлиши зарур. Машғулотларда югуриш қадамлари сонига ва ҳар бир қадам узунлигига катта аҳамият берилиши керак, чунки югуришнинг аниқликлиши шунга боғлиқ. Тўғри югуришда қадамлар узунлиги аста-секин ошириб борилишини ҳисобга олиш лозим. Аммо кўприкка сакраб тушишдан олдинги қадам қоида бўйича қисқароқ бўлади. Бу аввало гимнаст ўз эътиборини кўприкка сакрашда депсинишнинг бажарилишига қаратиши учун жуда зарур.

Югуриш нотўғри бажарилганда (рывковые ускор.подпригив. и т.д.) қадамлар орасидаги масофа узунлиги нотекис ўзгаради. Масалан, бешинчи қадам – 145 см, олтинчи – 130 см, саккизинчи қадам эса олдингиларидан 20-30 см қисқа ва ҳ.к. бўлиши мумкин.

Муаллифлар Ю.В.Менхин, С.П. Евсеев, Ю.А. Ипполитов, В.С. Чебураев ўз ишларида терма жамоа аъзолари сафидаги гимнастикачи кизнинг аъло даражада бажарган сакрашининг қадамлари орасидаги масофа узунлигини келтирамиз: 1 – 50 см, 2 – 100 см, 3 – 110 см, 4 – 115 см, 5 – 125 см, 6 – 140 см, 7 – 145 см, 8 – 155 см, 9 – 165 см, 10 – 170 см, 11 – 160 см.

Югуриш қадамлари орасидаги масофани ўрганиш гимнастикачилар ва мураббийларга югуриш техникасидаги асосий камчиликларни очишга ва тўғрилашга ёрдам беради.

Югуриш бошланиши билан гимнаст ўз диққатини депсинишни (кўприк) жойига, кўприкка сакраб тушишдан олдин забт этиладиган тўсиқ, ҳамда қўлларда снаряддан итарилиш жойини аниқлашга жамлаши зарур. Сакрашда югуриш пайтида катта тезликка эришишга интилиш лозим. Бунда спортчи албатта ўз ҳаракатларини назорат қилиши ва бошқариш қобилиятини йўқотмаслиги керак. Бунда эришиш учун:

1. Мунтазам жисмоний сифатларни ривожлантириб бориш (тезкорлик, куч, чидамлик ва бошқалар).
2. Югуриш техникасини мунтазам такомиллаштириб бориш (югуришни оёқ панжаларининг олдинги қисми, оёқ панжаларини параллел қўйиб бажариш).
3. Югуриш масофасини мунтазам ошириб бориш.

Югуриш техникасини содда кўринишига қарамай кўпгина гимнастлар уни нотўғри бажарадилар. Бу эса, бизнинг югуриш техникаси бўйича қилган ишларимиз етарли даражада эмас эканлигини кўрсатади. Шу вақтга келиб ҳам таяниб сакрашда кенг тарқалган ҳатолар жуда кўп такрорланади:

1. Тўғри қўлар билан ёки аксинча бўшашган қўллар билан;

<https://conferencea.org>

2. Оёқ панжаларини ташқарига чиқариб ёки оёқ панжаларига тўлиқ туриш;
3. “Тўғри” ёки ярим букилган оёқларда;
4. Тана мушакларини ўта тортилиши (елкани ҳаракатсиз ҳолати);
5. Сакраб ва бир оёққа (акцет) билан.

Бу ҳатоларнинг ҳаммаси югуриш сифатига таъсир кўрсатади ва зарурий тезликни эгаллашга ҳалал беради.

Югуриш одатда оёқ панжалари билан белгиланди. Бу услуб қадамлаб белгилангандан кўра анча аниқ ҳисобланади. Югуриш масофаси узунлигини рулетка ёрдамида ўлчаш энг қулай ҳисобланди.

Кўприкка сакраш горизонтал тезлик энг юқори бўлган бир пайтда бажарилади. Кўприкка сакрашдан олдин тезликни камайтириш сакраш натижасига салбий таъсир кўрсатади ва сакраш нотўғри бажарилганлигини билдиради. Одатда бундай ҳолат вужудга келади, агар гимнастнинг югуриш масофаси доимий ўзгарувчан бўлса, ёки унинг ҳимоя реакцияси кучои намоён бўлса, сакраш “депсинувчи” оёқ билан кучли депсинишни амалга ошириши билан бажарилади ва 2,3-2,8 м га тенг бўлади. Сакраш пайтида гимнастнинг гавдаси бир оз олдинга эгилади (тос-сон ва тизза бўғимидан букилади) депсиниш оёғи силтанувчи оёққа тортилади. Сўнг оёқлар жуфтлаштирилиб тўғриланиб олдинга узатилади. Сакрашни бажаришда гимнастлар отнинг яқин қисмига депсиниб 3-6 оёқ панжа масофасида кўприк ўрнатилади. Буни доимо ҳисобга олиш зарур, чунки гимнаст снаряд устига сакрашни ва қўллар билан тўхтатувчи итарилишни бажара олмайди.

Таяниб сакрашни яқин қисмидан депсиниб сакрашни бажаришда кўприкни снаряддан 140-190 см масофада қўйиш керак. Малакали гимнастларда кўприк ва снаряд орасидаги масофа спортчи қўлларини юқорига кўтариб, чўзилгандаги бўйига тенг бўлиши ёки ундан ҳам узунроқ бўлиши мумкин.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, кўприк ва от орасидаги масофа югуриш тезлигига боғлиқ. Тезлик қанча юқори бўлса, кўприк снаряддан шунчалик узоқ жойлаштирилади(16,21,22).

Кўприкни снаряддан 80-100 см масофада жойлаштириб, машғулот ўтказиш қулай ҳисобланмайди. Чунки бунда учиш масофасининг узунлиги бу ҳолатда аҳамиятсиз бўлади.

Кўприкка сакраш вақти одатда 0.27-0.33 сония оралиғида тебранади. Кўприкка сакрашда орқада охиригача ҳолатидан олдинга – пастга тушади. Оёқлар кўприкка теккан пайтида, қўллар пастда бўлиши лозим. Бу кейинги қўллар билан силтанишни бажариши учун жуда муҳим ҳисобланади.

<https://conferencea.org>

Малакали гимнастлар депсиниш жойига урғу бериб оёқ кўядилар. Шу мақсадда улар кўприкка сакраш охирида оёқларини фаол тизза ва тос-сон бўғимидан ёзиб, оёқ панжаларини букадилар.

Малакасиз гимнастлар бундай қилмайдилар, сустлашиб кўнишни кутадилар. Оёқларни кўйишда депсиниш учун кўниш бошланишида ёзувчи мушаклар қисқаради ва шу вақтнинг ўзида депсинишнинг амортизация фазасида букилиш кетидан ёзилиш вужудга келади. Бундай шароитда мушакларнинг қисқариш кучи юқори даражага кўтарилади, депсиниш вақти эса анчагина қисқаради. Шундай қилиб, урғу бериб, оёқларни кўйиб депсиниш 0,09-0,12 сонияда бўлиб ўтади, урғу берилмаган депсинишда эса 0,15-0,18 сония.

Оёқлар кўприкка теккан пайтда (таянч оёқ училарига) умумий босим қоида бўйича 1000-1200 кг дан ортмайди. Оёқларни урғули кўйишда эса, тўлиқ оёқ панжаларига ёки умумий босим товондан кескин ошади ва 1500 кг га етади.

Шунга қарамай оёқларни урғу бериб “учига” кўйиш, депсиниш жараёнида гимнастга кўпроқ кучни ошириш имконини беради, чунки оёқ “учи”дан итарилганда умумий босим 0,06-0,07 сонияга тўғри келади, тўлиқ оёқ панжаларида депсинишда эса, 0,02 сониядан кейин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, малакали гимнастлар депсиниш фазасида (амортизация фазасидан сўнг) спортчининг 1 кг оғирлигига нисбатан 11-13 кг кучланишгача ривожлантирадилар. Амортизация фазасида оёқ панжаларининг олдинги қисмига кўйиш вақтида оёқ панжаларини тўлиқ кўйишганига нисбатан оёқлар бир оз букилади ва оёқ панжалари ҳамда бармоқларни букувчи мушакларни чўзилиши учун яхши шароит яратилади. Депсиниш учун оёқ панжаларининг олдинги қисмига таянишида мушаклар қоида бўйича ўртача 0,02-0,03 сонияда қисқаради.

Депсиниш пайтида таянч панжанинг ҳамма суяклари бошчаларига бир текисда тақсимланади. Оёқ панжаларини депсиниш жойига тахминан панжа энича параллел кўйиши зарур. оёқ панжаларининг бундай ҳолати гимнастларга депсиниш вақтида панжалар ташқарига очиқ ҳолатига қараганда катта кучни сарфлашга имконият беради. Гимнаст депсиниш жойида туриб (тизза бўғимининг букиш бурчаги 160-165°) бир оз оёқларни букади ва шу захотиёқ букилиш фаол қаршилиқ кўрсатиб итарилади. Лекин депсинишнинг амортизация фазасида оёқларнинг мажбурий букилишини (15-20°) гимнаст ҳис қилиши керак эмас. Депсиниш самарадорлигига қўлларининг ўз вақтида бажарган силтаниш ҳаракати ҳам таъсир кўрсатади. Спортчи қўлларда силтанишни амалга ошириб, юқорига олдинга йўналган вектор бўйича айрим ҳаракатларни бажаради. Бундай ҳолатда тана қўлларда силтанишсиз сакрашдагига нисбатан катта ҳажмдаги ҳаракатларни олади. Бу эса ўз навбатида сакрашни мутлоқ баландлиги ва узунлигига эришишига олиб келади. В.Дячкова тадқиқотлари шуни кўрсатадики,

<https://conferencea.org>

сакрашда кўлларнинг тўғри силтаниши тана ТОМ кўтарилиш баландлигини ортишини таъминлайди.

Кўллар ҳаракати тахминан бош ёки ундан юқори даражада тўхтайтиди. Энг муҳими оёқларда депсинишни тугаши кўлларнинг силтаниши якунига мос келиши лозим.

Вертикал чизикдан тананинг (ТОМ) ўтиш пайтигача оёқлар бажарадиган асосий иш якунланган бўлиши зарур. депсиниш якунланиши вақтида гимнаст оёқларини тизза бўғимидан тўлиқ тўғрилаши ва болдир-панжа бўғимини букиши зарур. Оёқларда депсинишни югуришда орттирилган тезликни йўқотишларсиз бажариш мақсадга мувофиқ. Бурилишли сакрашни бажаришда (ёнбошга айланиш) танани баланд учишини таъминловчи ҳамма ҳаракатларни бажаргандан кейин гавда бурилишини бошлаш лозим. Кўприкка сакраш ва оёқларда депсиниш техникаси элементларини ишлаб чиқишда куйидаги ўзига хос ҳатоларни йўқотиш зарур:

1. Кўприкка жуда узоқдан (3 м ва ундан юқори) ёки яқиндан (1,5-1,8 м) сакраш;
2. Кўприкка сакраш вақтида горизонтал тезлик пасайиши;
3. Кўприкка ноаниқ сакраш;
4. Тўлиқ оёқ панжаларида кўприкка сакраш;
5. Депсиниш вақтида оёқларни ортикча букилиши;
6. Бевақт (эрта ва кеч) кўлларни силтаниши;
7. Оёқларда давомий депсиниш (0,13 сонияда кўл);
8. Итарилишда оёқларни тўлиқ очилмаслиги.

Adabiyotlar

1. Абдуллаев, А., & Ханкельдиев, Ш. Х. (2017). Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. О'УЮ учун дарслик,(I-жилд)/Тошкент/" НАВРЎЗ" нашрети.
2. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. (2016). Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: учеб. пособие. Ташкент: Изд-во Гулистон давлат университети.
3. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
4. 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.
5. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
6. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.

7. 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.
8. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
9. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
10. Туйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного университета. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (2), 160-162.
11. 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.
12. Ashurali Ibragimovich Tuychiyev (2022). O‘QUVCHILARDA INTIZOMIY KO‘NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3 (2), 896-901.
13. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 1209-1212.
14. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 1209-1212.
15. Ismoilov, S. (2021). Developing A Valued Attitude Towards the Family in Students as A Topical Pedagogical Problem. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 3, 91-93.
16. Ismoilov, S. D. (2022). O ‘SMIR YOSHDAGI O ‘QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING O ‘ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. *SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(5), 96-100.
17. Ismoilov, S. (2021). SPECIFIC FEATURES OF FORMATION OF FAMILY VALUES IN STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 693-696

18. Косимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
19. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. *Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя*, 77.
20. 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.
21. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
22. 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.
23. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
24. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
25. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
26. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
27. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
28. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
29. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
30. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
31. 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.

32. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
33. 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.
34. 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.
35. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
36. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
37. 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.
38. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ТА'LIM VA RIVOJLANISH T AHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.
39. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
40. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In *Archive of Conferences* (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48).
41. Tuychiyev, A. I. (2022). O 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(2), 896-901.
42. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
43. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
44. Gennadievna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 56-62.

45. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
46. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
47. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
48. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R.(2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In *Конференции* (Vol. 12, pp. 114-119).
49. Usmonov, Z. N. (2020). Monitoring OF physical and health works IN rural comprehensive schools. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 8(3).
50. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
51. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. *Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери*, 77.
52. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). ‘Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
53. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования*, 90.
54. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In *Конференции*.
55. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
56. Gennadievna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 56-62.
57. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ.

- In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
58. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(6), 28.
 59. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
 60. Hamrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 114-119.
 61. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academica Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
 62. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
 63. 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.
 64. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>
 65. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
 66. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
 67. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
 68. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. *Problems of Architecture and Construction*, 2(1), 74-77.

69. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
70. Gennadievna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 56-62.
71. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
72. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
73. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
74. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
75. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАБ YOSHIDAGILAR HARAКAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
76. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.
77. 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.
78. Юлдашов Икромжон, Парпиев Ойбек, & Абдурахмонов Шавкат (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 2), 222-225.
79. Юлдашов Икромжон, Махмутаалиев Адхамжон, & Тухтаназаров Исматулла (2022). ЁШ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 3), 96-102.
80. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
81. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.

82. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
83. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
84. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
85. Jalolov, S. V. (2021). Improvement of motor preparation of younger schoolers in the annual cycle of learning. In *Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки* (pp. 246-250).
86. 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.
87. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
88. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 187-189.
89. Valievich, D. S. (2020, December). System of organization of movement activities in primary school students. In *Конференции* (Vol. 5, pp. 48-50).
90. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In *Конференции*.
91. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма*, 87.
92. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 173-177.
93. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 173-177.
94. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
95. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.

96. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
97. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
98. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
99. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
100. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
101. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
102. Gennadyevna, K. G. (2022). Прыжок В Длину С Разбега Long Jump with a Running Start. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 5, 19-30.
103. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
104. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
105. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
106. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
107. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
108. Gennadiyevna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 56-62.
109. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.

<https://conferencea.org>

110. 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.
111. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
112. Gennadievna, K. G., & Gilfanovna, K. S. (2022). Injury prevention in athletics. *Eurasian Medical Research Periodical*, 12, 56-62.