

WAYS TO ADAPT A YOUNG ORGANISM TO PHYSICAL EXERCISES**JISMONIY MASHQLARGA YOSH ORGANIZMNI MOSLASHTIRISH YO‘LLARI**

Tuychiev Ashurali Ibragimovich

Fergana State University

Teacher of the Faculty of Physical Culture

Oripjonova Rozaxon Mirkomil qizi

Student of the Faculty of Physical Culture

Annotation

Exercise has a specific positive effect on the young organism, while various unfavorable factors of the external environment, such as magnetic storm (changing air), oxygen deficiency and some toxic substances, have their own bad effect on the development and formation of the spine.

Keywords: Exercise, young organism, efficiency, harmonic and functional development of the organism, adaptation, spine, development and formation.

Annotatsiya

Jismoniy mashqlar yosh organizmga o‘ziga xos ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, Tashqi muhitning turli xil noqulay omillari esa, masalan magnit bo‘roni (havoning o‘zgarib turishi), kislorod yetishmovchiligi aba’zi zaharli moddalar umurtqa pog‘onalarining rivojlanishi va shakllanishiga o‘zining yomon ta’sirini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy mashqlar, yosh organism, samaradorlik, organizmning garmonik va funksional rivojlanishi, moslashtirish, umurtqa pog‘onasi, rivojlanish va shakllanish.

Hozirgi kunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyev rahbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda¹.

Jismoniy mashqlar har tomonlama, garmonik yetuk, faol shaxsni tarbiyalashda muhim o‘rin hisoblanadi. Jismoniy mashqlar. eng avvalo, ishlarni oqilona uyushtirishni, hordiq chiqarishni, ovqatlanishni, jismoniy faollikni, shaxsiy gigiyena qoidasini, oila ahlligini va zararli odatlarga barham berishni taqozo etadi. Yosh avlod jismoniy mashqlarning shakllanishida buyuk rol

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 15-yanvardagi PF-52-sonli [Farmoni](#)

o'ynaydigan shaxsdir. Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak.

Buyuk nemis faylasufi I.Kant o'zining «Kasallikni ruhan yengish qobiliyati, faqat xohish kuchiga bog'liq» degan asarida o'z-o'zini tarbiyalash dasturini bayon qiladi. Uning nuqtai nazariga ko'ra odam o'z tabiati ustidan hukmronlik qilsa, u sening ustingdan hukmronlik qilmaydi. I.Kantning bolalik va yoshlik davrlarida sog'ligi yaxshi emas edi. Shunga qaramasdan o'z ustida ishlagani uchun, ya'ni o'z organizmiga mos mashqlar topib, 40 yoshga kelib uning salomatligi mustahkamlandi va umrining oxirigacha (Kant 80 yoshida vafot etgan) hech qanaqa kasallikka duchor bo'lmay, yuqori darajada ishchanlik qobiliyatini saqladi. Inson o'zini jismonan tarbiyalash zarurligini anglab o'z organizmiga va sog'ligiga e'tibor berishi, o'zining imkoniyatiga mos mashqlar to'plamlarini tanlashi kerak. Mashq to'plamlari gavda tuzilishiga, u yoki bu jismoniy mashqlarga qiziqishiga, mijoziga bog'liq holda tanlanadi. Toliqish holati odatda kunning oxirida seziladi, buning sababi esa bosh miya qobig'iga kelayotgan impulslarning, qonda qand moddasining, kislorodning kamayishi va nihoyat organizmda moddalar almashinuvi qoldiqlarining to'planishi oqibatidadir. Toliqish holatini bartaraf qilish usullari turlichadir. Birinchisi uzoq vaqt sust dam olish. afsuski ko'pchilik shu yo'lni tanlaydi. Ikkinchisi, maxsus medikamem. Dorilar iste'mol qilish, ular bosh miya hujayralari faoliyatiga ta'sir qilib, uni zaiflantiradi².

Organizmni moslashtiruvchi mashqlar butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muhim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul a'zolarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning harakatchan bo'lishiga, muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, butun tayanch-harakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish protsesslari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir. Organizmni moslashtiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, kishida ijobiy – emotsional kayfiyat uyg'otadi. Muayyan izchillikda beriladigan organizmni moslashtiruvchi mashqlar butun organizmni asta-sekin faoliyat holatiga jalb etishga, uning umumiy hayotiy faoliyatiga yordam beradigan funksional jarayonlarni kuchaytirishga qaratilgandir. Mashqlarning birinchi guruhi yelka kamari va qo'l muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgandir. Ular ko'krak qafasining nafas olish ko'lamani kengaytirish va oshirishga yordam beradi: diafragmani qovurg'alararo muskullarni butun nafas olish muskulaturasini mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, orqa muskullarni mustahkamlaydi, umurtqani rostlaydi, yurak muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, yurak qisqarishlari ritmini optimallashtiradi.

² Jismoniy tarbiya. Ashur Nazarovich Normurodov. «Tafakkur-bo'stoni» Toshkent- 2011 y.

Mashqlarning ikkinchi guruhi gavda, orqa muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgandir. Bu mashqlar qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga ta'sir qiladi va gavnani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o'ngga, chapga burilishda, shuningdek, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. So'nggi mashqning asosiy vazifasi o'tirganda oyoqni chalishtirib, chordana qurib o'tirib yoki oyoqlarni kerib o'tirib (harakatsiz holat) gavnani aylantirayotganda tos holatini mustahkamlashdan iboratdir. Mashqlarning uchinchi guruhi oyoq va qorin muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangandir. Ular ichki organlarni intensiv harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar va hokazo) paytida chayqalishdan saqlaydigan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi. Shunday qilib, foydalaniladigan mashqlar majmui bolalar organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga aniqlik, zukkolik, muayyan alohidalik va ayni paytda, yaxlitlik talab qiluvchi organizmni moslashtiruvchi mashqlar diqqat, iroda, maqsadga yo'nalganlik, to'xtab qolish reaksiyalari, o'z harakatini butun bolalar jamoasi harakati bilan muvofiqlashtira olish, fazoda mo'ljal ola bilishni tarbiyalaydi.

Har bir harakat dastlabki holatdan: gavnaning to'g'ri holati (tik turgan), o'tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo'llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

- Tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat: asosiy tik turish – tovonlar birlashtiriladi, oyoq uchlari keriladi (katta guruhlar). Bu holatdan quyidagi paytlarda foydalaniladi: mashq oldidan va oxirida (ba'zan oyoq uchlari ko'tarilib);
- Yarim cho'qqayishda va to'la cho'qqayishda (orqa rostlanadi, tizzalar yon tomonlarga keriladi, tovonlar biroz ko'tariladi);
- Oyoqlarni ko'tarish va tizzadan bukishda: oyoqlarni oldinga, chapga, o'ngga, orqaga uzatishda.
- Oyoqlarni biroz kerib turish – oyoqlar keriladi (oyoq yuzasi, qadam kengligida), oyoq uchlari biroz yoyilgan;
- Oyoqlarni kerib turish (yelka kengligida) oyoq uchlari biroz kerilgan; oyoqlarni juftlab turish oyoq uchlari va tovonlar birga qo'yiladi. Bu holatdan cho'qqayib o'tirishda foydalaniladi;
- Oyoqlarni chalishtirib turish – birinchi oyoq ikkinchisining oldida, tovonlar parallel qo'yiladi;
- Tizzalarda turish – tizzalar, boldirlar, oyoq uchlari polga tayanib turadi, oyoq uchlari yoziladi – bu holatdan burilishlar, tovonga o'tirishda foydalaniladi;
- Oyoqlarni biroz kerib oyoq yuzasi kengligida qo'yib, oyoq yuzasi biroz yon tomonlarga, biroq ichkariga qaratmasdan turish. Bu holatdan kichik guruhlarda foydalaniladi.

Uy sharoitida qaddi-qomatni shakllantirish bo'yicha quyidagi mashqlarni o'tkazish tavsiya etiladi:

1. Bolalar chordana qurib o'tiradilar, mashqni bajarishda oldinga engashib, boshni o'ng chap tizzaga tekkizib olish zarur. Qo'llar yordamida yon tomonga egilib, mashqni bajarishda tizzani ko'tarmaslik va har qaysi mashqdan so'ng gavdani to'g'ri tutish lozim.
 2. Gavdani o'ngga va chapga burish mashqini o'tirgan, turgan, oyoqlar yozilgan, yelka kengligi holatida o'tkazsa ham bo'ladi. Qo'llar esa belda, yon tomonga yozilgan, bosh orqasida ham bo'lishi mumkin.
 3. O'tirgan holatda oldinga engashgan holda qo'ldagi bironta buyumni o'ng, chap tomonga pol ustiga qo'yish va qayta uni ko'tarib olish.
 4. Polda, gilam ustida o'tirgan holda qo'llar orqaga, tayanch hosil qilish, oyoqlarni to'g'ri ushlab ko'tarib tushurish, ikkala oyoqni juft qilib arg'amchidan o'tkazish. Bolalar mashqni bajarayotganda bukrisimon bo'lmasligini, boshini yelkasiga siqmasligini kuzatib borishi kerak.
 5. Tik holatdan qo'llar oldinga cho'zilgan, devorga suyangan holda o'tirib-turish mashqlari. Devorga tayangan holda ushbu mashqni birnecha bor qaytarib bajariladi.
 6. Tik turgan dastlabki holatda o'ng yoki chap oyoqni silkitib oldinga chiqarish (karate) shu payt oyoq tagida chapak chalish. Qaddi-qomatni to'g'ri ushlashga o'rgatish, oldinga bukilmadan oyoqni to'g'ri ushlab silkitish.
 7. Gilamda o'tirgan holatda oyoqlarni oldinga cho'zib, panjalar bilan biron-bir narsani tortib, yon tomonlarga olib qo'yib, oyoqlarni juft qilish, ko'tarish va hokazo. Shu mashqlar 109 orqali bolalar o'tirgan joylarida qo'llari orqada tayanch hosil qiladilar. Oila tarbiyachisi bolalar shu mashqlarni bajarish paytida ularning yelka, umurtqa, boshi to'g'ri harakatda bo'lishini kuzatishi lozim.
 8. Yelkani ko'tarish va tushurish. Ushbu mashqni bajarishda bolalar boshini oldinga egmasligi, yelkarni oldinga burmasligi, bukirsimon bo'lmasligini kuzatish hamda yelkani aniq tepaga ko'tarish va pastga tushurishlari lozim. Bolalar uchun belgilangan har bir jismoniy mashq va mashg'ulotlar oila shifokori maslahati bilan kelishilgan holda amalga oshirilishi lozim. Oila tarbiyachisi har bir o'tkaziladigan mashqning maqsadini bilishi muhim ahamiyatga ega. Gavda mushaklarini, birinchi navbatda, harakatlantiruvchi apparat, qon aylanishi va nafas olish tizimini rivojlantirib olish qaddiqomatining shakllanishiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun guvernior bolalar bilan mashqlarni bajarayotganda bolalarni nafas olishiga, nafas chiqarishlariga e'tibor berishi kerak.
- Bolalar ayniqsa musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlarni juda yaxshi ijro etadilar. Harakatlarning mayin va ifodali bo'lishi ortadi. Bularning bari bolalarda o'z harakatlarini bemalol boshqara olish imkoniyati o'sib borayotganligini, olingan harakat topshirig'iga to'la muvofiq keladigan tarzda harakat qilishlarini ko'rsatadi. Shuni nazarda tutish kerakki, mashqlardagi fiziologik hamda emotsional vazifalar o'zgarib turgan taqdirdagina puxta o'zlashtirib olingan gimnastik mashqlar o'zining yaxshi samarasini beradi. Mana shuning uchun ham mashq tanlaganda uning xilma-xil bo'lishiga, harakatlar ko'lami va sur'atining

o‘zgarib turishiga, mashqlarni baho olish uchun va musobaqada qatnashish uchun turli usullarda bajarilishiga va boshqa shu kabi tomonlarga ahamiyat berish lozim. Birgalikda bajariladigan mashqlar bolalarni o‘z kunini to‘g‘ri taqsimlashga, bunda uchraydigan muayyan qarshiliklarni hisobga olishga o‘rgatadi³.

Jismoniy mashqlarga yosh organizmni moslashtirish yo‘llariga Ibn Sino o‘z asarlarida katta ahamiyat bergan. Chiniqish insonga qadim zamonlardan ma’lumdir. Bizning maqsadimiz chiniqtiruvchi omillar va ulardan ko‘proq foydalana olishni tushuntirishdan iboratdir. Agar tanani qisqa muddatga bo‘lsa ham chiniqtirish lozim bo‘lib qolsa (uzoq sovuq o‘lkaga sayohatdan oldin), bunda qisqa muddatli sovuq ta’sirlanuvchi bir necha jadal mashg‘ulotlardan foydalanish kifoya. To‘g‘ri, bu hoi umuman shamollamaslik (gripp)ning oldini oladi deb ayta olmaymiz. Lekin tanada chiniqishga moyillik asta-sekin kuchayib boradi. Chiniqishning mohiyati bilan tanishar ekanmiz, uning tabiat tomonidan in’om etilgan suv, quyosh, havo kabi omillarini sanab o‘tish lozimdir. Sovuqda, issiqda (suv, havo) chiniqish tanani tinchlantiradi. Chiniqish jarayonida shuni unutmaslik kerakki, suv qanchalik sovuq (muzdek) bo‘lsa, uning ta’siri ham 3-5 daqiqa davom etishi mumkin. Bunda har bir organizmning o‘ziga xos tomonlari hisobga olinishi kerak. Quyosh vannasining qabul qilganda ehtiyotkorlik bilan ish tutish kerak. Aks holda oftob urishi asab tolalarining buzilishiga olib kelishi mumkin. Quyosh nurining salbiy ta’siri: bosh og‘rish, holsizlanish, yomon uyqu, ishtahaning sustligi, ish faoliyatining pasayishi, tana terisining kuyib qolishida namoyon bo‘ladi. Quyoshda chiniqish asosan quyosh tarkibidagi ultrabinafsha nurlari ta’siri ostida o‘tadi. Ultrabinafsha nurlarini odam terisiga ta’siri ostida organizm “D” vitamini ishlab chiqadi “D” vitamini o‘z o‘rnida rahat kasalligini oldini oladi. Shuning uchun quyoshda toblanish payti ertalab quyosh chiqishidan tavsiya etiladi. Ultrabinafsha nurlari ta’sirida odam organizmi “D” vitaminini ishlab chiqadi. Bizga ma’lumki “D” vitamini suyakni mustahkamlaydi⁴.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 15-yanvardagi PF-52-sonli Farmoni
2. M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeveva “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi tarixi”.2017.
3. Jismoniy tarbiya. Ashur Nazarovich Normurodov. «Tafakkur-bo‘stoni» Toshkent- 2011 y.
4. Internat saytlari.
5. Ashurali, T., & Javlonbek, M. (2022). METHODS OF CONDUCTING CHILDREN'S SPORTS GAMES. Conferencea, 30-34.

³ M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeveva “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi tarixi”.2017.

⁴ JISMONIY TARBIYA. Ashur Nazarovich Normurodov. «TAFAKKUR-BO‘STONI» Toshkent- 2011 y.

6. Oripjonova, R., & Tuychiyev, A. (2022). THEORETICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN WOMEN'S HEALTH PROMOTION. THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD, 1(1), 106-110.
7. Ashurali, T., & Aziz, U. (2022). GENERAL LAWS AND CHARACTERISTICS OF GROWTH AND DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(11), 84-91.
8. Tuychiyev Ashurali, & Khairullayev Farrukh. (2023). THE BASICS OF BUILDING A TRAINING SESSION FOR YOUNG ATHLETES. *Conferencea*, 55–65. Retrieved from
9. Tuychiev Ashurali, & Rakhmonov Doston. (2023). Sports and Mass Events at the School. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 19, 83–88.
10. Ibragimovich, T. A. (2023). EXPERIMENTAL AND SEARCH WORK ON THE IMPLEMENTATION OF GAME TECHNOLOGY IN THE SYSTEM OF SUMMER RECREATION. *Open Access Repository*, 4(02), 19-25.
11. Tuychiev, A. I. (2022). TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF DISCIPLINARY SKILLS OF STUDENTS ON THE BASIS OF GAMING TOOLS: Uychiev Ashurali Ibragimovich, Teacher of Fergana State University. *Education and Innovative Research International Scientific and Methodological Journal*,(2), 160-162.
12. Tuychiyev, A. I. (2022). DEVELOPMENT OF DISCIPLINARY SKILLS IN STUDENTS AS A KEY PEDAGOGICAL PROBLEM. *Academic research in educational sciences*, 3(2), 896-901.
13. Ashurali, T., & Doston, R. (2023). Sports and Mass Events at the School. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 19, 83-88.
14. Sabirovna, S. G. (2022, November). FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL AGE. In *E Conference Zone* (pp. 71-84).
15. Sabirovna, S. G. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF A PRESCHOOL CHILD. *Conferencea*, 59-71.
16. Sabirovna, S. G. (2022). PHYSICAL CULTURE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL SCHOOL CHILDREN. *Conferencea*, 17-27.
17. Sabirovna, S. G. (2022). PHYSICAL CULTURE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL SCHOOL CHILDREN. *Conferencea*, 17-27.
18. Туйчиев, А. И., & Сидикова, Г. С. (2022). ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(6), 190-198.

19. Туйчиев, А. И., & Сидикова, Г. С. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНООЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. JURNALI, 178.
20. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.
21. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). Formation Of Children's Health Culture As A Social And Pedagogical Problem. Conferencea, 71-74.
22. Ashurali, T., & Javlonbek, M. (2022). METHODS OF CONDUCTING CHILDREN'S SPORTS GAMES. Conferencea, 30-34.
23. Oripjonova, R., & Tuychiyev, A. (2022). THEORETICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN WOMEN'S HEALTH PROMOTION. THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD, 1(1), 106-110.
24. Ashurali, T., & Aziz, U. (2022). GENERAL LAWS AND CHARACTERISTICS OF GROWTH AND DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. Academics Globe: Inderscience Research, 3(11), 84-91.
25. Tuychiyev Ashurali, & Khairullayev Farrukh. (2023). THE BASICS OF BUILDING A TRAINING SESSION FOR YOUNG ATHLETES. Conferencea, 55–65. Retrieved from
26. Tuychiev Ashurali, & Rakhmonov Doston. (2023). Sports and Mass Events at the School. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 83–88.
27. Ibragimovich, T. A. (2023). EXPERIMENTAL AND SEARCH WORK ON THE IMPLEMENTATION OF GAME TECHNOLOGY IN THE SYSTEM OF SUMMER RECREATION. Open Access Repository, 4(02), 19-25.
28. Tuychiev, A. I. (2022). TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF DISCIPLINARY SKILLS OF STUDENTS ON THE BASIS OF GAMING TOOLS: Uychiev Ashurali Ibragimovich, Teacher of Fergana State University. Education and Innovative Research International Scientific and Methodological Journal,(2), 160-162.
29. Tuychiyev, A. I. (2022). DEVELOPMENT OF DISCIPLINARY SKILLS IN STUDENTS AS A KEY PEDAGOGICAL PROBLEM. Academic research in educational sciences, 3(2), 896-901.
30. Ashurali, T., & Doston, R. (2023). Sports and Mass Events at the School. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 83-88.
31. Sabirovna, S. G. (2022, November). FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL AGE. In E Conference Zone (pp. 71-84).
32. Sabirovna, S. G. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF A PRESCHOOL CHILD. Conferencea, 59-71.

33. Sabirovna, S. G. (2022). PHYSICAL CULTURE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL SCHOOL CHILDREN. *Conferencea*, 17-27.
34. Sabirovna, S. G. (2022). PHYSICAL CULTURE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL SCHOOL CHILDREN. *Conferencea*, 17-27.
35. Туйчиев, А. И., & Сидикова, Г. С. (2022). ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(6), 190-198.
36. Туйчиев, А. И., & Сидикова, Г. С. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНООЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *JURNALI*, 178.
37. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(1), 6-11.
38. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). Formation Of Children's Health Culture As A Social And Pedagogical Problem. *Conferencea*, 71-74.
39. Mamasoliyevich, S. S. (2022). METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN. *Scientific Impulse*, 1(3), 1129-1135.
40. Mamasoliyevich, S. S. (2023). 6-9 YEAR OLD GYMNASTS METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITY OF BENDING. *Conferencea*, 168-178.
41. Mamasoliyevich, S. S. (2023). FEATURES OF SPECIAL MOTOR TRAINING OF FEMALE ATHLETES 6-9 YEARS OLD IN GYMNASTICS. *Conferencea*, 116-128.
42. Sidikov, M. S., & Marubjanovich, N. S. (2023). EDUCATION OF THE ENDURANCE OF TEENAGERS ENGAGED IN ATHLETICS (ON THE EXAMPLE OF SECTIONS). *Open Access Repository*, 4(02), 27-37.
43. Mamasoli, S. S., & Marubjanovich, N. S. (2022). " EDUCATION OF ENDURANCE OF YOUTH ENGAGED IN ATHLETICS. *Scientific Impulse*, 1(3), 1118-1125.
44. Mamamasoliyevich, S. S., & Qodirova, X. (2023, January). JISMONIY TARBIYA VA SPORT JARAYONLARINING AMALIY VA NAZARIY VOSITALARI. In *E Conference Zone* (pp. 10-18).
45. Tuychiyev Ashurali, & Khairullayev Farrukh. (2023). THE BASICS OF BUILDING A TRAINING SESSION FOR YOUNG ATHLETES. *Conferencea*, 55–65. Retrieved from
46. Tuychiev Ashurali, & Rakhmonov Doston. (2023). Sports and Mass Events at the School. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 19, 83–88.
47. Ibragimovich, T. A. (2023). EXPERIMENTAL AND SEARCH WORK ON THE IMPLEMENTATION OF GAME TECHNOLOGY IN THE SYSTEM OF SUMMER RECREATION. *Open Access Repository*, 4(02), 19-25.

48. Tychiev, A. I. (2022). TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF DISCIPLINARY SKILLS OF STUDENTS ON THE BASIS OF GAMING TOOLS: Uychiev Ashurali Ibragimovich, Teacher of Fergana State University. Education and Innovative Research International Scientific and Methodological Journal,(2), 160-162.
49. Sidikov, M. S., & Marubjanovich, N. S. (2023). EDUCATION OF THE ENDURANCE OF TEENAGERS ENGAGED IN ATHLETICS (ON THE EXAMPLE OF SECTIONS). Open Access Repository, 4(02), 27-37.
50. Mamasoli, S. S., & Marubjanovich, N. S. (2022). " EDUCATION OF ENDURANCE OF YOUTH ENGAGED IN ATHLETICS. Scientific Impulse, 1(3), 1118-1125.

