

INSON ORGANIZMIDA HARAKAT FAOLIYATINING PASAYISHI VA UNING OQIBATLARI JISMONIY TARBIYA GIGIENASINING AHAMIYATI

Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi

Oriental universiteti jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi.

Xoshimova Charos

Oriental universiteti jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15449632>

Annotatsiya. Gipodinamiya bu harakat faoliyati pasayishi bilan bog'liq bo'lgan holat bo'lib, inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyati buzilishi, qon bosimining oshishi, metabolik o'zgarishlar va boshqa patologiyalar gipodinamiyaning asosiy salbiy oqibatlaridir. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya gigienasining ahamiyati, uning mazkur kasalliklarning oldini olishdagi o'rni va ilmiy tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: harakat faolligi, gipodinamiya, sog'liq, jismoniy tarbiya, gigiena, organizm, metabolism, yurak-qon tomir tizimi, harakatsizlik, turmush tarzi, ortiqcha vazn, mushak faoliyati, profilaktika, salomatlikni saqlash, sport.

СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ. ЗНАЧЕНИЕ ГИГИЕНЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Гиподинамия — состояние, связанное со снижением двигательной активности, оказывающее отрицательное влияние на организм человека. Основными негативными последствиями гиподинамии являются нарушение работы сердечно-сосудистой системы, повышение артериального давления, изменения обмена веществ и другие патологии. В статье анализируется значение гигиены физического воспитания, ее роль в профилактике этих заболеваний, а также результаты научных исследований.

Ключевые слова: двигательная активность, гиподинамия, здоровье, физическое воспитание, гигиена, организм, метаболизм, сердечно-сосудистая система, малоподвижность, образ жизни, лишний вес, мышечная активность, профилактика, сохранение здоровья, спорт.

DECREASED PHYSICAL ACTIVITY IN THE HUMAN BODY AND ITS CONSEQUENCES. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION HYGIENE

Abstract. Hypodynamia is a condition associated with a decrease in motor activity, which has a negative effect on the human body. The main negative consequences of hypodynamia are impaired cardiovascular function, increased blood pressure, metabolic changes and other pathologies. This article analyzes the importance of physical education hygiene, its role in the prevention of these diseases, and the results of scientific research

Keywords: physical activity, hypodynamia, health, physical education, hygiene, body, metabolism, cardiovascular system, sedentary lifestyle, lifestyle, overweight, muscle activity, prevention, health preservation, sports.

Mavzuning dolzarbligi: Inson organizmida harakat faoliyatining pasayishi jamiyatda global muammoga aylanib bormoqda. Harakatning yetishmasligi turli xil kasalliklarning o'sishiga olib kelib, aholining umumiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Bu masala O'zbekiston Respublikasida ham dolzarb hisoblanib, davlat rahbari tomonidan qabul qilingan farmonlar va qarorlar orqali muammolarning oldini olish choralari ko'rilmogda. 2020 yilda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi farmon harakat faolligi darajasini oshirishga

yo'naltirilgan.¹ Ushbu farmon asosiy maqsadlaridan biri aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishni ommalashtirishdir. Farmonda quyidagi vazifalar belgilangan:

Har bir fuqaro uchun sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini yaratish.

Jamoat joylarida sport inshootlari va piyoda yurish yo'laklarini qurish. Jismoniy tarbiya gigienasini aholi o'rtasida targ'ib qilish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2021 yildagi farmonida yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va ularni sportga jalb qilish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Bu qaror yoshlar orasida gipodinamiyaning oldini olish va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Vazirlar Mahkamasining 2022 yildagi qarori: "Aholining jismoniy faolligini oshirish bo'yicha chora-tadbirlari" Barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining soni ko'paytirildi. Ish joylarida jismoniy mashqlarni amalga oshirishga mo'ljallangan maxsus dasturlar ishlab chiqildi. Jamoat joylarida sport bilan shug'ullanish uchun sharoitlar yaratildi. Jismoniy tarbiya gigienasining targ'ib qilinishi va sport infratuzilmasining rivojlantirilishi fuqarolarning sog'lomligi va jismoniy faolligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.²

Gipodinamiyaning salbiy oqibatlari . Harakat faolligining pasayishi yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kundalik jismoniy mashqlar:

Qon bosimini pasaytirish. Yurak mushaklarining chidamliligini oshirish. Qon aylanishini yaxshilash orqali yurak hujayralarini quvvat bilan ta'minlash imkonini beradi. Gipodinamiya gipertoniya kasalligini rivojlantirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Jismoniy faollik gipertoniya qarshi profilaktika usuli sifatida ko'plab ilmiy tadqiqotlarda o'zini isbotlagan.

Jismoniy tarbiya gigienasining ahamiyati Jismoniy tarbiya nafaqat harakatlarni rag'batlantirish, balki ularning to'g'ri tashkil etilishiga yordam beradi. Buning uchun quyidagi tamoyillarga rioya qilish zarur. Haftasiga 3-5 marta jismoniy mashqlarni bajarish organizmda energiya almashinuvini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatganidek, muntazam aerobik mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi. Toza havoda mashq qilish yoki sport bilan shug'ullanish nafaqat muskullar, balki nafas olish tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan,

Jismoniy faollik natijalarini maksimal darajada oshirish uchun ovqatlanishga e'tibor berish lozim. Mutaxassislar uglevodlar va oqsillar miqdorini muvozanatlashtirish zarurligini ta'kidlaydi.

Tadqiqotlar natijalari misolida 2019 yilda Garvard universiteti tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, kuniga 30-40 minutlik o'rtacha darajadagi jismoniy mashqlar gipodinamiya bilan bog'liq kasalliklarni 20-30% kamaytiradi. 2020 yildagi Garvard universitetining tadqiqotiga ko'ra, haftasiga 150 daqiqa muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi shaxslarda qon bosimi 10-15% ga pasayadi. Shuningdek, Bolgariyada olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faol harakat qiluvchi odamlar o'ziga xos immunitet mustahkamligi bilan ajralib turadi. Gipodinamiya oqibatida metabolik sindrom, ya'ni uglevodlar va yog'lar almashinuvining buzilishi kuzatiladi. Jismoniy mashqlar insulin sezgiriligini yaxshilash, qondagi yog'lar va qand miqdorini muvozanatga keltirish orqali metabolizmni normallashtiradi.

Harakat yetishmasligi suyak mineral zichligining kamayishiga, osteoporoz va muskul kuchsizligiga olib keladi.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020 yil, "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish".

²Vazirlar Mahkamasining qarori, 2022 yil, "Aholining jismoniy faolligini oshirish".

Muntazam mashqlar yuqorida keltirilgan kasalliklarning oldini olish uchun haftasiga 150-300 daqiqa o'rtacha intensivlikda jismoniy faollik bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Bularga quyidagilar kirishi mumkin: tez yurish, yugurish, velosipedda yurish yoki suzish. Kuchli mashqlar va muskullarni qo'zg'atish kundalik mashqlar yurak-qon tomir tizimini faollashtirib, yurak mushaklarini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi. To'g'ri rejim va gigiena qoidalariga rioya qilish. Jismoniy mashqlar vaqtida quyidagi gigiena qoidalariga rioya qilish salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi: Havo aylanishi yaxshi bo'lgan xonalarda mashq qilish. Suv ichish rejimiga rioya qilish. Muntazam dam olish va tiklanish. Tadqiqotlar natijalari Oksford universiteti o'tkazgan tadqiqotga ko'ra, kundalik jismoniy mashqlar gipodinamiya bilan bog'liq kasalliklarning tarqalishini 30-50% ga kamaytiradi.

Insonning faollik darajasiga asosan energiya sarfini baholash MET (Metabolic Equivalent of Task) – bu insonning faollik darajasiga asosan energiya sarfini baholash uchun qo'llaniladigan qiymat. Uning asosiy vazifasi jismoniy faollik turlari vaqtida organizm sarflaydigan energiya miqdorini aniqlashdir. 1 MET – bu inson tinch holatda (masalan, o'tirgan holda) sarflaydigan energiya miqdori. U taxminan **1 kkal/kg/soat** ga teng.

Energiya sarfi MET qiymati orqali quyidagi Formulada hisoblanadi:

Sarflangan kaloriya = MET × vazn (kg) × faollik vaqti (soat)

MET ko'rsatkichi turli jismoniy faollik turlarining energiya sarfini taqqoslashda qo'llaniladi.

MET ko'rsatkichi	Jismoniy faollik turlari
1 MET	Tinch holat (o'tirish, televizor tomosha qilish).
3 MET	Tez yurish yoki yengil harakat
6 MET	Velosipedda o'rtacha tezlikda yurish.
9 MET	Tez yugurish yoki og'ir mashqlar

MET qiymatlari insonning kundalik faolligida qancha kaloriya sarflashini baholashga yordam beradi.

Faollik turi	Yugurish (8 MET).
Insonning vazni	70 kg
Yugurish vaqti	1 soat.

Kaloriya sarfi = $8 \times 70 \times 1 = 560$ kkal.

Har hafta 500-1000 MET-daqiqaga teng bo'lgan faollik sog'lom hayot uchun etarlidir.

MET – bu organizmning energiya sarfini baholash uchun qulay va aniq usuldir. U nafaqat jismoniy faollik turlarining samaradorligini aniqlashga yordam beradi, balki mashqlarni to'g'ri rejalashtirish va salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gipodinamiyani o'rganish va uni oldini olish tadqiqotlari doirasida testlar turli yo'nalishlarda o'tkazilishi mumkin. Ularni o'tkazish jara'ni tadqiqotning maqsadi va qo'yilgan vazifalarga bog'liq. Quyida gipodinamiya bo'yicha tadqiqotlarda qo'llaniladigan turli testlar va ularni o'tkazish usullari keltirilgan:

Jismoniy faollik darajasini baholash uchun qo'llaniladigan metod va testlar turli xil bo'lib, ular orasida eng keng qo'llaniladigani *Xalqaro Jismoniy Faollik So'rovnomasi* (XJFS) hisoblanadi. Bu usul jismoniy faollik darajasini aniqlashda asosiy mezonlarni baholashga yordam beradi.³

³ Rossiya tibbiyot ilmiy markazi. Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasida jismoniy tarbiya ahamiyati

Xalqaro Jismoniy Faollik So'rovnoma (XJFS) IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) testini o'tkazish tartibi

Ma'lumot to'plash uchun savollar

ishtirokchilarning hafta davomida bajargan quyidagi jismoniy faolliklari haqida ma'lumotlar olinadi:

Yuqori darajadagi faollik	Juda ko'p kuch sarflanadigan mashqlar (yugurish, sport zalda kuchli mashqlar).
O'rta darajadagi faollik	Velosipedda yurish, tez yurish, engil mashqlar.
Quyi darajadagi faollik	Oddiy piyoda yurish, uy ishlari

Savollar mazmuni ishtirokchilardan haftalik jismoniy faollikning quyidagi jihatlari haqida so'raladi:

Faollik turi	Qanday mashqlar bajarilgani
Davomiylik	Har bir mashqni bajarishga sarflangan vaqt (daqiqalarda).
Muntazamlik	Bir haftada necha marta bajarilgani.

Ballarni hisoblashda so'rovnoma natijalari asosida ishtirokchilarning jismoniy faollik darajasi *MET (Metabolic Equivalent of Task)* ko'rsatkichi orqali hisoblanadi:

MET minut/hafta formulasi	
Yuqori darajadagi faollik:	$8 \text{ MET} \times \text{daqiqa} \times \text{kun.}$
Yuqori darajadagi faollik = $8 \times 60 \times 7 = 3360$	
O'rta darajadagi faollik:	$4 \text{ MET} \times \text{daqiqa} \times \text{kun.}$
O'rta darajadagi faollik = $4 \times 30 \times 7 = 840$	
Quyi darajadagi faollik:	$3.3 \text{ MET} \times \text{daqiqa} \times \text{kun.}$
Quyi darajadagi faollik = $3.3 \times 25 \times 7 = 577.5$	

Natijalarni baholashda olingan ballarga ko'ra ishtirokchilarning jismoniy faollik darajasi tasniflanadi:

Yuqori darajadagi faollik:	Har haftada	3000 MET yoki undan yuqori.
O'rta darajadagi faollik:	Har haftada	600-3000 MET gacha.
Quyi darajadagi faollik:	Har haftada	600 METdan past.

Shaxsiy jismoniy faollik rejasi individual holatga mos ravishda tuziladi. Buning uchun insonning yoshi, jismoniy holati, kundalik harakat darajasi, sog'liq holati va maqsadlari inobatga olinadi. Quyida jismoniy faollik darajasiga mos ravishda tuzilgan umumiy reja jadvali keltirilgan:

1. Harakat darajasi past (gipodinamiyani oldini olish uchun) haftalik reja.

Maqsad: Faollikni oshirish, muskullarni qo'zg'atish, immunitetni mustahkamlash.

1-jadval

Dushanba	15-20 daqiqa tez yurish
Seshanba	20 daqiqa engil stretching yoki yoga mashqlari
Chorshanba	30 daqiqa piyoda yurish

Payshanba	Ertalab 10-15 daqiqa badantarbiya, kichik cho'kqash yoki qo'llarni burish mashqlari
Juma	15 daqiqa velotrenajyor yoki engil yugurish
Shanba	Tabiat qo'ynida 40 daqiqa piyoda yurish yoki faol dam olish (o'yinlar).
Yakshanba	Erkin faollik (chuqur nafas olish mashqlari yoki yugurish).

Harakat darajasi o'rtacha (muskul va chidamlilikni oshirish uchun) Haftalik reja:

Maqsad: Muskul kuchini oshirish, chidamlilikni mustahkamlash, vaznni normallashtirish.

2-jadval

Dushanba	30-40 daqiqa aerobik mashqlar (velosiped, tez yurish).
Seshanba	20-30 daqiqa kuchli mashqlar (cho'kqash, planka, qo'l muskullari uchun mashqlar).
Chorshanba	40 daqiqa yugurish yoki shunday jismoniy faollik (to'p o'yinlari).
Payshanba	Yoga yoki stretching, 15-20 daqiqa (yurak-qon tomir tizimi uchun dam berish).
Juma	30-40 daqiqa intensiv kardio mashqlar (interval yugurish, step-aerobika).
Shanba	Faol dam olish (tennis, velosport yoki basseynida suzish).
Yakshanba	Tana tiklanishi uchun engil harakatlar (piyoda yurish yoki toza havoda mashqlar).

Faol daraja (sportchilar va faol hayot tarzi uchun) Haftalik reja:

Maqsad: Jismoniy ko'rsatkichlarni yuqori darajada saqlash, chidamlilik va kuchni oshirish.

3-jadval

Dushanba	60 daqiqa kuchli mashqlar (cho'kqash, turib o'tirish, yuk ko'tarish).
Seshanba	Kardio mashqlar (40 daqiqa yugurish, interval mashqlari).
Chorshanba	Yoga va muskullarni tiklashga qaratilgan mashqlar.
Payshanba	40-60 daqiqa funktsional trenirovka (jamoaviy sport yoki o'yinlar).
Juma	Ayrobik va kuchli mashqlar kombinatsiyasi (velosport, gimnastika).
Shanba	60 daqiqa dinamik mashqlar (suzish, faol o'yinlar).
Yakshanba	Dam olish yoki engil piyoda yurish (tizimni tiklash uchun).

Umumiy tavsiyalar:

1.Tibbiy maslahat: Jismoniy mashqlardan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi, ayniqsa, yurak-qon tomir yoki boshqa surunkali kasalliklar mavjud bo'lsa.

2.Ichimlik suvi: Mashqlar davomida va undan keyin suv ichishni unutmaslik.

3.To'g'ri ovqatlanish: Jismoniy faollik samarali bo'lishi uchun oqsil, uglevod va yog'lar muvozanatini saqlash kerak.

4.Intensivlik: Mashqlar darajasi o'z jismoniy holatga mos bo'lishi lozim; orttirish asta-sekin amalga oshiriladi.

5.Relaks va tiklanish: Mashqlardan keyin muskullar tiklanishi uchun dam olishni ham inobatga olish kerak.

Agar muayyan sport bilan shug'ullanish istagingiz bo'lsa (masalan, harakatlar talab qiluvchi o'yinlar), reja shu maqsadga yo'naltiriladi. Jismoniy faollikni hayotingizning bir qismiga aylantirish muhim.

Xulosa

Gipodinamiya inson organizmi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Jismoniy tarbiya gigienasi, muntazam mashqlar va hayottarzdagi faollik o'sishi ushbu muammolarning oldini olishda muhim o'rin tutadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, har bir inson o'z kundalik faolligini oshirish orqali nafaqat salomatligini yaxshilashi, balki uzoq va sifatli hayotkechirishini ta'minlashi mumkin. O'zbekistonda inson organizmida harakat faoliyatining pasayishi va uning salbiy oqibatlari davlat darajasidagi dolzarb muammolardan biri sifatida tan olingan. Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasi qarorlari gipodinamiyaga qarshi kurashda muhim qadam bo'lib, jamiyatda sog'lom turmush tarzini ta'minlashga qaratilgan. Jismoniy tarbiya gigienasining targ'ib qilinishi va sport infratuzilmasining rivojlantirilishi fuqarolarning sog'lomligi va jismoniy faolligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsex i dlya kajdogo.- Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
2. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek SoliyevKholova Sh.M. Issues of physical maturity in the works of Alisher Navoi., Current issues of cultural life and the development of social sciences and humanities in Central Asia. International conference package. 2020. June.-B.149-153.
3. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
4. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. Belbog'li kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. 2024, 4-son. 371-379.
5. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTHKhaidarova M.I.Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, UzbekistanSoliev S.Sh.Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, UzbekistanKadamov S.Kh.Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan
6. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using "Motion control XR" equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37

7. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO 'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUz jurnali 242-244 betlar
8. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
9. крамович, Болтаев Аъзам; Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
10. BOLTAHEYV, A.A.; ,KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH,MUҒALLIM XƏM YZLIKSI3 BИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 MUҒALLIM XƏM YZLIKSI3 BИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq
11. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
12. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
13. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
14. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
15. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
16. BOLTAHEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
17. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
18. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.

19. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology* VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.
20. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
21. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMiy TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
22. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
23. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
24. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH *ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4*
25. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek Soliyev
26. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH Khaidarova
27. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSH LI BOLALARNING SOG 'LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG 'ULLANISH INING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
28. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.
29. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
30. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
31. Anvarov S., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. 12–14 YOSH LI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI // *Modern Science and Research*. – 2025. – T. 4. – №. 4.

32. Tuychiyev K., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1848-1852.
33. Erkinhodjayeva G., Mamadaliyev S. KO 'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO 'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O 'YINLARNING AHAMIYATI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1843-1847.