

OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA TAHSIL OLUVCHI TALABA-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI

Mamadaliyev Sardor Abdurahmanovich

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi

Oriental universiteti o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15466605>

Annotatsiya. Maqola talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalashni yanada takomillashtirish yo'llariga bag'ishlangan bo'lib, unda talaba-qizlarni jismoniy mashqlar va sevimli sport turlariga bo'lgan munosabatlari o'rganilgan hamda jismoniy tarbiyani talaba-qizlarning ijtimoiy ehtiyojlari ekanligi ko'rsatilgan. Shuningdek jismoniy tarbiyani talaba-qizlarning sog'lom turmush tarzini kechirishidagi va jismoniy madaniyatidagi o'rni masalalari turli pedagogik va psixologik shart-sharoitlar nuqtai-nazaridan tahlil qilingan va ular bir butun shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish vosinafari sifatida ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Jismoniy faollik, talaba-qizlar, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya sport, ommaviy sport, badan tarbiya, gimnastika, pedagogika, psixologiya.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В данной статье раскрываются пути совершенствования физического воспитания студенток и их приобщения к оздоровительным и спортивным занятиям. Также изучается отношение студенток к физическим упражнениям и их любимые виды спорта. Предусматриваются занятия физическими упражнениями как социальная потребность девушек-студенток. Кроме того, в статье отмечается социальное значение и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенток в различных педагогических и психологических условиях, формирующих физическую культуру личности в целом.

Ключевые слова: двигательная активность, студентки, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, массовый спорт, гимнастика, педагогика, психология.

METHODOLOGY FOR INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article is devoted to ways to further improve the physical education of female students, examines the attitudes of female students to exercise and favorite sports, and shows that physical education is a social need of female students. The role of physical education in the healthy lifestyle and physical culture of students is also analyzed in terms of various pedagogical and psychological conditions, and they are emphasized as a means of shaping the physical culture of an individual.

Keywords: Physical activity, students, physical culture, physical education sports, mass sports, physical education, gymnastics, pedagogy, psychology.

Kirish (Introduction). Bugungi kunda respublikamiz oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarini jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha yaratilayotgan shart-sharoitlar har qachongidan ortib bormoqda. Talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalash masalalari Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining umumiy masalari tarkibiga kiradi va u o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Shu o'rinda "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat" degan tushunchalarning mazmuniga e'tibor berib o'tish muhimdir, chunki hozirgacha mutaxassislar o'rnafarida jismoniy tarbiyani pedagogika fanidan ajratib qarash holati ko'p uchraydi [1]. Jismoniy tarbiya pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan muhim tarkibiy qismi hisoblanadi va quyidagi ta'rifga ega: "Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy mashqlar yordamida o'sib kelayotgan yosh organizmlarning morfologik(tana tuzilishi) va funksional(ichki hayotiy tizimlar ishi) qobiliyatlarini o'stirishga qaratilgan tadbirlar majmuidir" [2].

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review) Aholining turmush darajasi qanchalik yuqori bo'lsa ular jismoniy madaniyatining darajasi ham shunchalik yuqori bo'ladi va o'rtacha uzoq umr ko'rish yanada ortib boradi. Talabalik yillari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni oshirishning oxirgi majburiy bosqichi hisoblanadi. Keyin esa ular bilan mustaqil va ixtiyoriy ravishda shug'ullanishga to'g'ri keladi. Respublikamiz oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan ikki yuz mingdan ziyod talabalarining deyarli yarimini talaba-qizlar tashkil etadi.

Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirish masalalari bo'yicha ko'plab tadbirlar amalga oshirilishiga qaramasdan jismoniy faol bo'layotgan talaba-qizlarning soni juda kam, ularning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish darajasi qoniqarli emas. Jadval bo'yicha mashg'ulotlarga talaba-qizlar nomigagina sport kiyimi bilan chiqadilar, mashg'ulotlarda ularning faolligi juda past. Ma'lumotlarga ko'ra butun talabalarining 8 % dan 20 % bo'lgan qismi to'garak mashg'ulotlariga jalb etilgan (A.H.G'ulomov, Ye.Tixonova, G.F. Gulyamova va b, 2004) [3].

To'garaklarga jalb etilgan talabalarining butun sonining foiziga nisbatan, talaba-qizlarning soni yanada past, u 7-8 % ni tashkil etadi. Buning bir qancha ob'ektiv va sub'ektiv sabablari mavjud.

Masalan, talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga eskicha qarashlarning hamon mavjudligi, o'quv yurti ma'muriyatining zarur darajada e'tiborsizligi va Jismoniy tarbiya faniga ikkinchi darajali fan sifatida qarashi, o'qituvchilarning kasb tayyorgarligini yetishmasligi va o'z fanining mavqieni zarur darajada himoya qilaolmasligi, mashg'ulotlarni zamonaviy darajada tashkil etilmasligi, shart-sharoitlar sifatining pastligi, ijtimoiy talabalarining yetarli emasligi, tashabbusning yo'qligi yoki uni qo'llab-quvvatlamaslik, talaba-qizlar qiziqishlariga mos to'garaklarning yo'qligi, shuningdek, talaba-qizlarning jismoniy madaniyat ta'limidan uzoqligi, milliy mentalitetga mos zamonaviylikning, shaxsiy jismoniy kamolat rejasining yo'qligi va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin. Bunga jismoniy madaniyat faniga ajratilgan o'quv soatlarining kamligi, ularni II-III-IV bosqichlarda davom ettirilmasligi ham asosiy sababdir.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasi bugungi kunda muhim pedagogik, psixologik va jismoniy madaniyat fani bilan bog'liq, shuningdek, ko'p omillarga va baholarga asoslangan zamonaviy ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni talab etadi va bular muammoning yanada dolzarbligini ko'rsatadi. Shaxsni biror bir faoliyat turiga yo'naltirish va uni amalga oshirishda shaxsiy qiziqish va qiziqtirishning pedagogik-psixologik ahamiyati muhim yo'naltiruvchi kuchga ega. Bu jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning ongliklik va faollik tamoyili mazmuniga singdirilgan bo'lib, ma'lum tashkiliy-pedagogik tadbirlarni amalga oshirishni talab qiladi. Bu birinchi navbatda talaba-qizlarning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga qiziqish va intilishlarini o'rganishni taqozo etadi. Shu maqsadda amaliy filologiya fakultetida ta'lim oluvchi 98 nafar I-II-bosqich talaba-qizlarga quyidagi savollar bilan murojaat qilindi: 1.Yoshingiz? 2.Yashash joyingiz? Ijara, yotoqxona, shaxsiy xonadon. 3.Kun tartibiga rioya qilasizmi? Ha.

Yo'q. 4. Ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanmasizmi? Ha. Yo'q. 5. Maktabdagi jismoniy tarbiya darslaridan qoniqish hosil qilganmisiz? Ha. Yo'q. 6. Oliy o'quv yurtidagi jismoniy tarbiya darslaridan qoniqish hosil qilayapsizmi? Ha. Yo'q. 7. Bir kunlik jismoniy madaniyat mashg'ulotlari uchun qancha vaqt ajranafariz? 15, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 minut. 8. Sevimli mashqlaringiz: Voleybol, qo'l to'pi, basketbol, yugurish mashqlari, kurash gimnastika va b. 9. Bo'sh vaqtingizni qanday o'tkazasiz? 10. Shu bo'yicha boshqa takliflaringiz?

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Berilgan savollarga talaba-qizlarning javoblaridan quyidagilar ma'lum bo'ldi: I-II-bosqich talaba-qizlarning o'rtacha yoshi 19,1 ni, eng kichigi-17 yoshni va eng katnafari 25 yoshni tashkil etdi. Ulardan 17 yoshlilar- 10 ta; 18 yoshlilar-22 ta; 19 yoshlilar- 32 ta; 20 yoshlilar-22 ta; 21 yoshlilar-8 ta; 22,23,24,25 yoshlilar-1 tadan iborat bo'ldi. I-II-bosqich talabalarini umumiy o'rta maxsus ta'lim muassasalarini bitirib o'qishga kirishini e'tiborga olsak, ularni oliy ta'lim muassasalaridagi yoshga va bosqichga mos o'qish davri 19-20 yoshni tashkil etishi kerak. Javoblardan ma'lum bo'lishicha 32 ta talaba vaqtdan oldin o'qishga kirgan va qolgan 66 talaba o'qishga kechikib kirgan. Demak, ularning ko'pchiligi kechikib bo'lsada oliy ma'lumot olish bilan bog'liq maqsadlarini amalga oshirishgan, o'qishga kirish uchun mehnat qilgan, irodasini mustahkamlagan [4]. Talaba-qizlarning yashash joyi o'z o'quv mehnatini va sport –sog'lomlashtirish tadbirlarini bajarishlarida muhim ahamiyatga ega. So'ralganlardan 13 nafari ijarada, 21 nafari talabalar turar joylarida va 64 nafari shaxsiy xonadonlarida yashab o'qiganlar. Kun tartibiga 82 talaba rioya qilishini va 16 talaba rioya qilmasligini aytgan. 63 talaba ertalabki badantarbiya bilan shug'ullangan bo'lsa, 32 talaba badan tarbiya bilan shug'ullanmasligini, 3 nafari esa ba'zida shug'ullanishini bildirgan. 68 talaba maktabdagi jismoniy tarbiya darslaridan qoniqish hosil qilgan bo'lsa, 30 ta talaba-qizlar maktabdagi jismoniy tarbiya darslaridan qoniqish hosil qilmagan. 96 talaba institutdagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlaridan qoniqish hosil qilgan bo'lsa, 2 talaba-qiz Universitetdagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlaridan qoniqish hosil qilmagan. 27 talaba bir kunda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari uchun 15 minutdan, 29 nafari 20 minutdan, 26 nafari 30 minutdan, 7 nafari 40 minutdan, 4 nafari 50 minutdan, 2 nafari 60 minutdan, 2 nafari 70 minutdan va 3 nafari 90 minutdan vaqt ajratishgan.

Talaba-qizlarning bir kunda jismoniy mashqlarga ajratgan vaqti

15 minut	20 minut	30 minut	40 minut	50 minut	60 minut	70 minut	90 minut
27 nafari	29 nafari	26 nafari	7 nafari	4 nafari	2 nafari	2 nafari	3 nafari

Sport mashqi (trenirovka) ni me'yor bo'yicha belgilangan vaqtini 1,5 soat (90 minut) ligini e'tiborga oladigan bo'lsak 98 talabadan faqat 3 nafarigina muntazam sport bilan shug'ullanishini bilishimiz mumkin. Qolgan 15 talaba jismoniy madaniyat bilan mustaqil shug'ullanishi (40,50,60,70 minut), 82 talaba (15, 20, 30minut) esa faqat ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanadi deb hisoblashimiz mumkin.

Talaba-qizlarning sevimli sport turlari

Gimnastika	Voleybol	Basketbol	Yugurish mashqlari	Qo'l to'pi	Tennis	Suzish	Futbol	Shaxmat	Karate	Kikboks
28	24	23	23	13	4	4	3	2	2	1

So'rab ko'rilganlarning 28 nafari gimnastikani, 24 nafari voleybolni, 23 nafari basketbolni, yana 23 nafari yugurish mashqlarini, 13 nafari qo'l to'pini, 4 nafari tennis va yana 4

nafari suzishni, 3 nafari futbolni, 2 nafari shaxmat va yana 2 nafari karatani va 1 nafari kikkoksni sevimli sport turlari sifatida belgilashgan. 28 talaba gimnastikani sevimli sport turi sifatida belgilagan bo'lsada, aksari oliy o'quv yurtlarida gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uchun sharoitlar yo'q."Bo'sh vaqtingizda nima bilan band bo'lasiz?" degan savolga quyidagi javoblar berilgan: 37 nafari kitob o'qish, 16 nafari musiqa eshitish, 13 nafari uy ishlari bilan band bo'lish, 12 nafari dars tayyorlash, 8 nafari raqsga tushish, 8 nafari bo'sh vaqti yo'qligini, 5 nafari sport bilan shug'ullanishini, 5 nafari televezor ko'rishini, 5 nafari yugurishini, 4nafari sh'er o'qishi va yozishini, 4 nafari radio eshitishini, 3nafari voleybol o'ynashini, 3 nafari kompyuter va internetda ishlashini, 2 nafari gimnastika to'garagiga qatnashini, 2nafari kutubxonada bo'lishini, 2 nafari ovqat qilishini, 2 dam olishini, 2 nafari suzish bilan shug'ullanishini, 2 nafari basketbol o'ynashini, 2 nafari bichish-tikish bilan shug'ullanishini, sayr qilish,tennis bilan shug'ullanish, qorin bo'shlig'i uchun press qilish, qo'l to'pi o'ynash, ishlash, yog mashqlari bilan shug'ullanish, sheyppingga qatnashish bilan 1 nafardan talabalar shug'ullanishlarini aytishgan. "Bo'sh vaqtingizda nima bilan band bo'lasiz?" degan savol bo'yicha jismoniy tarbiya va sport, shuningdek, raqs bilan shug'ullanishni ham qo'shib hisoblab, umumiy xulosa chiqaradigan bo'lsak, har 100 nafardan 33 talaba bo'sh vaqtlarida jismoniy faol bo'lishini tushunishimiz mumkin. Bu ko'rsatkich talabalarning tabiiy rivojlanishi va harakatga bo'lgan ehtiyojlarining tadqiqotlar natijasida belgilangan taqribiy ko'rsatkichlariga mos keladigan bo'lsada, uning darajasi bugungi kun talablariga javob bera olmaydi. Bu har uch talabadan bir nafarini imkoniyati bo'lsada, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmaydi degan xulosaga olib keladi.

Demak, ko'rsatkichlarni kam deganda 66-70 taga ko'targanimizdagina holatni qoniqarli deb baholashimiz mumkin bo'ladi. Bu ko'rsatkichlar talaba-qizlar jismoniy madaniyati darajasining pastligiga ta'sir etuvchi yagona omil emas. Talaba-qizlar jismoniy madaniyatini pastligiga va uning natijasida ular jismoniy madaniyatining zarur darajada shakllanmaganligiga yana bir qator omillar ham ta'sir etadi. Ularga quyidagilarni misol keltirish mumkin: salomatligining yaxshi emasligi; oilada va maktabdagi o'qish davrida o'quvchi-qizlar jismoniy tarbiyasiga e'tibor berilmaganligi; dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar sifatining pastligi;oilan'analari; sport kiyimining yo'qligi; mustaqil shug'ullanish tajribasining yetishmasligi; vaqt yetishmasligi; mashg'ulot joyining uzoqligi yoki yo'qligi; shaxsan qiziqmaslik yoki jismoniy madaniyatning inson salomatligi va kundalik turmushdagi ahamiyatini tushunmaslik; ijtimoiy talablarning bo'shligi; qiziqqan sport turi bo'yicha mashg'ulot tashkil etilmasligi va zarur sport inshootlarining yo'qligi; jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish ishlarining yetarli targ'ibot va tashviqot qilinmasligi; irodaviy sifatlarining bo'shligi va shaxsiy hayotni to'g'ri rejalashtira olmaslik; muhim hayotiy intilishlarning, rejalarning yo'qligi; shug'ullanish uchun zarur, ta'limiy va tarbiyaviy ma'lumotlarga ega bo'lmaslik; shunchaki qiziqmaslik va boshqa salbiy omillar va b.

Yuqoridagi omillar o'ziga xos bo'lib, ular u yoki bu darajada talaba-qizlar jismoniy tarbiyasiga va u orqali talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga salbiy ta'sir etadi. Bu omillarni bartaraf etish va talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirishning optimal yo'llari va variantlarini ishlab chiqish, talaba-qizlar jismoniy madaniyatini qat'iy va to'la shakllantirishning aniq motivlarini aniqlash, talaba-qizlar jismoniy madaniyatining mazmuni, vositalari va shakllarini eksperimental va ilmiy-nazariy asoslangan holda me'yor va mezonlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga tadbiiq etishni talab etadi.

Buning uchun nimalarga e'tibor berish va nimalar qilish kerak-, degan savolga talabalarning o'zlari javob beradi. Talabalarga berilgan oxirgi savol "Shu bo'yicha boshqa

fikrlaringiz?,-deb yozilgan edi. Savol bo'yicha javoblarni umumlashtirib quyidagi asosiy xulosalarga kelishimiz mumkin. 1.Darslarni ko'paytirib, haftada ikki marta o'tkazish. 2.Sport o'yinlari texnikasini yaxshiroq o'rgatish. 3.Darslarni qiziqarli o'tkazish. 4.Darslar davomida o'zaro, qizlar bilan ko'proq o'quv musobaqalari o'tkazish. 5.Badiiy gimnastika to'garaklarini tashkil qilish. 6.Talaba-qizlarga alohida zallarda mashg'ulot o'tkazish va ularni 3-4 bosqichlarda ham davom ettirish. 7. Maxsus sport zallari bo'lishi va oliy toifali murabbiylarni ko'paytirish. 8.Sportga ko'proq e'tibor berilishi va raqs to'garaklarini ochish. 9. Ko'proq mashq zallari, basseynlar, televizorda ko'proq ko'rsatuvlar bo'lsa. 10. Ko'proq to'garaklar tashkil etilsa va ularning narxi qimmat bo'lmasa va b.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Demak, talaba-qizlar tomonidan taklif qilingan tadbirlar oliy ta'lim muassasalarida amalga oshirilib borilsa, talaba-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzini kechirish darajasini hamda salomatligi yanada yaxshilanadi. Bu hozirda tibbiyotdagi 15-20 ming so'mlik oddiy tashxisdan tortib, 350-400 ming so'mgacha bo'lgan murakkab elektron tashxislarga sarflanadigan xarajatlarni tejab qolish imkoniyatini beradi va tejab qolingan mablag'lar itellektual salohiyatni oshirishga yoki rang-barang dunyoni ko'rish uchun qilinadigan sayohatlarga chiqish imkoniyatini yaratadi.

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. 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
3. 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.
4. 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
5. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO 'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon kizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
6. 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
7. крамович, Болтаев Аъзам; Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти,Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
8. BOLTAHEYV, A.A.; ,KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH,MUҒALLIM ХӘМ ҲЗЛИКСИЗ

БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 МУҒАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ, 1,898-904, 8, 2024, Qoraqolpoq

9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
13. 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
14. BOLTAEV. 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.
15. 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.
16. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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.

21. 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.
22. 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
23. 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
24. 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
25. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSH LI BOLALARNING SOG 'LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG 'ULLANISHINING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
26. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUz*, 1(1.8), 150-152.
27. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
28. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
29. 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.
30. 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.
31. 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.