

**SPORTCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIKLARI VA ULARNI
TAKOMILLASHTIRISHNING AHAMIYATI**

Baxrom Botirov, o'qituvchi,
Farg'ona davlat universiteti, O'zbekiston, Farg'ona sh.

Annotatsiya:

Sport bilan shug'ullanish sportchining yosh jihatdan o'sishidagi bir qator davrlarni o'z ichiga oladi. Trenirovkalarning mazmuni, tarkibi yosh xususiyatlari va yuksak natijalarga erishish mantiqiga muvofiq o'zgarib boradi. Trenirovka bosqichlarni yosh jihatidan chegaralanishi sport turlari xususiyatlariga, sportchilarning shaxsiy xususiyatlariga va boshqa talablari asosida o'zgaradi.

Ushbu maqolada sportchilarning maxsus tayyorgarliklari va ularni takomillashtirishning ahamiyati tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: sport, tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, mashq, jismoniy yetuklik.

KIRISH

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda aholining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga tadbiq etilmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda.

2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va uni "Inson qadrini ulug'lash va faol mahalla yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi ijrosini ta'minlash maqsadida tuzilgan yo'l xaritasida ushbu yo'nalish bo'yicha ham vazifalar belgilab olingan. Xususan, yoshlarda sog'lom turmush tarziga intilishni shakllantirish, shuningdek, yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish va yoshlar sportini ommaviy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratishga alohida urg'u berildi.

Mamlakatimizda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan samarali foydalanishni ta'minlash borasida ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda.

MAVZUNI O'RGANILGANLIK DARAJASI

"Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib etish (sportchini bilishi, ko'nikma, malakalarni yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud. Funktsional atamalar guruhiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamalari kiradi. Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va g'atnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashtulot va musobaqani ilmiy-metodik va materialtexnik tomonidan

tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi. Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi"[1]. Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Yoshlarga oid davlat siyosatini yuritishda avvalo, ularning sog'lom turmush tarzini ta'minlash, ularni ma'naviy, intellektual, jismoniy va axloqiy jihatdan kamol toptirish, sifatli ta'lim olishlari, o'z iqtidorlarini namoyon qilishlari uchun etarli sharoit yaratish va qo'llab-quvvatlash muhim sanaladi.

Hozirgi kunda, qachonki sportchining jismoniy va ma'naviy sifatlarini rivojlanishiga, bilimlarini doimiy oshirishga qaratilgan ko'pyoqlama tarbiya jarayoni bo'lib tuzilgandagina, sport mashg'ulotining pedagogik to'liq natija bera olishi isbot talab qilmaydi. Sport mashg'ulotining bunday yo'nalishi jismoniy tarbiyaning umumiy asosiga mos keladi va barcha faoliyat shaxsning garmonik rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sport yakka maqsad emas, balki kishi qobiliyatini har tomonlama rivojlantirishi, ijodiy va ongli faoliyatga tayyorlash vositasidir.

Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichi odatda kichik maktab yoshidan boshlanadi va sport ixtisosini tanlash bilan birga keyingi bosqichga o'tadi. Mashg'ulotlar har tomonlama jismoniy ta'lim va tarbiya berishning oddiy vositalaridan foydalangan holda umumiy tayyorgarlik shaklida tashkil etiladi. Bu davrda shug'ullanuvchilar o'z qobiliyatlarini har xil sport turlarida sinab murabbiy tavsiyasiga ko'ra o'z qobiliyatiga muvofiq keladigan bo'lajak sport ixtisosligini tanlaydi.

Boshlang'ich ixtisoslashish bosqichida umumiy tayyorgarlikdan keng foydalanish asosiy o'rinni egallaydi. Maxsus bosqichda asosiy vazifa organizmni har tomonlama uyg'un rivojlanishini ta'minlash hamda ko'plab xarakteristik harakatlar, ko'nikmalarini va sport mahorati asoslarini egallash hisoblanadi. Boshlang'ich ixtisoslash har xil sport turlari mashqlaridan iborat bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bu trenirovkaning umumiy yo'nalishiga mos tushadi[2]. Boshlang'ich ixtisoslashish yillarida trenirovka jarayonlari maxsus tayyorgarlikka qaratilgan bo'lmaydi. Aksincha umumiy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. SHug'ullanuvchilar sport ixtisoslashuvini tanlashda mashqlarni bajara olish qobiliyati bilan erishadi. Boshlang'ich ixtisoslashish bosqichi taxminan 2-3 yilda o'z ichiga oladi. Albatta, sportchining shaxsiy xususiyatlari va sport turi shakllariga muvofiq bu muddatlar o'zgarishi mumkin.

Takomillashtirish bosqichida sportchilar yoshi 17-40 yosh orasida bo'lishi mumkin. Bu davr sport bilan faol shug'ullanadigan va sport qobiliyati yaxshi rivojlanadigan hamda sportda yuksak natijalar ko'rsatadigan davr hisoblanadi. Sport trenirovkasining barcha qonuniyatlari takomillashtirish bosqichida to'liq ifodasini topadi. Maxsus jismoniy, texnik, taktik va iroda tayyorgarligining darajasi ancha ortadi. Trenirovka yuklamalarining hajmi va intensivligi ortib borib absolyut maksimum darajasiga etadi. Sport yutuqlariga erishish bilan sport natijalarining qo'shimcha o'sish darajasi pasayadi. Bunday pasayishga biologik-yosh imkoniyatlarini stabilashuvi hamda trenirovka jarayonlarini takomillashtirish uslublari etarli emasligi sabab bo'lishi mumkin. Trenirovka jarayonida trenirovka vositalarini uslublarini va shakllarini doimo yangilab turish umumiy va maxsus tayyorgarlikni jismoniy yuklamalar hajmi va intensivligi bilan muvofiq holda tuzish sportda uzoq vaqt natijalar ko'rsatishni ta'minlaydi.

Sportda uzoq yillar faoliyat ko'rsatish bosqichida trenirovka hajmi va intensivligi bir xilda ushlab turish tavsiya etiladi. Vaqt o'tishi bilan organizmning funktsional imkoniyatlari pasaya boshlaydi. Bu imkoniyatlar xususiy bo'lib, har xil shart-sharoitlarga bog'liq. Sportning ayrim turlarida 40 yoshdan so'ng ham ijobiy natijalarga erishish mumkin. Trenirovka jarayoni yuksak ish qobiliyatini, maxsus fazilatlar va malakalarni uzoq vaqt saqlab turish uchun 35-40 yoshdan o'zgarib boradi. Bu bosqichda trenirovkaning mazmuni umumiy jismoniy tayyorgarlik shakliga o'tib boradi. Bu davrda musobaqalar roli, jismoniy yuklamalarning oshib borishi mohiyati kamayadi. Shunga muvofiq trenirovka jarayonlari ham qayta tuziladi. Bu davrda sportchilarning umumiy ishchanlik qobiliyatini saqlash va organizm funktsiyalari rivojlanishini ta'minlashga e'tibor qaratiladi.

TADQIQOT NATIJALARI

Sportchini jismoniy tayyorlash. Jismoniy tayyorlashning mazmunini: kuch, tezkorlik, chidamlilik va qayishqoqlikni tarbiyalash tashkil qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik sport mashg'uloti mazmunining poydevoridir.

Kuchni tarbiyalash.

Muskul kuchi ikki xil rejimda namoyon bo'ladi:

- 1) statik yoki izometrik rejimda bir holatda zo'r berib ushlab turilganda kuch namoyon bo'ladi;
- 2) dinamik rejimda. Bunda muskul uzunligi o'zgaradi va muskulning elastik tarangligi katta kuch bilan sodir bo'ladi.

Shunday voqealar ma'lumki, kishida affekt (vahima, qo'rquv, g'azab) holatida g'oyat katta kuch va tezlik paydo bo'ladi. Bu kuch qaerdan paydo bo'ladi? Har bir yosh organizm normal sharoitda o'zida juda katta kuch zapasi va imkoniyatlarni saqlab yuradi. Odatda, bu kuch va imkoniyatlarning faqatgina bir qismi haqiqatan amalga oshiriladi va kishining keyingi hayotida sarflanadi va ko'pincha juda oz qismi ishlatiladi. Muhim masala shundan iboratki, organizmimizdagi kuchning katta zapaslaridan imkoniyati boricha qanday qilib to'liqroq foydalanishdadir (hisoblab chiqilishicha, muskul tolalarining jami kuchi 30 ming kg ga yaqindir, suyaklarning cho'zilishga nisbatan mustahkamligi esa, cho'yanning mustahkamligiga tengdir).

Kuch qobiliyatlarining turli faoliyatlarga bog'liqligi.

Kishining kuch qobiliyatlari organizmning shaxsiy rivojlanishiga zich bog'langan va undan foydalanish masalasi maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Kuch qobiliyatlari qarshilikni engish tezligiga bog'liq bo'ladi va harakat tezligi qancha katta bo'lsa, og'irlik yoki qarshilik ko'rsatish darajasi shunchalik kam bo'lishi kerak va aksincha.

Kuch jihatdan tayyorlashning vositalari. Kuch jihatdan tayyorlashning ilg'or vosita va metodlari to'g'risida gapirganimizda tayyorgarlikning turli bosqichlarida qo'llanishi lozim bo'lgan tabiiy va oddiy vositalarni yoddan chiqarmaslik kerak. Ularga quyidagilar kiradi:

- 1) shakli va mazmuni bo'yicha juda xilma-xil jismoniy mashqlar;
- 2) foydali harakat koeffitsientini oshiradigan vositalar;

3) ruhiy holatni boshqarishga qaratilgan vositalar (zo'r berishni ongli ravishda effekt holatigacha oshirish);

4) organizmning u yoki bu funktsiya va sistemalariga tanlab ta'sir qilish vositalari (funktsional tayyorlash sifatida) va h. k.

Bevosita kuchni rivojlantirish vositalarini esa quyidagicha taqsimlash mumkin:

1) o'z tana og'irligini engib bajariladigan mashqlar;

2) og'irliklar, sherikning qarshiligi, amartizator bilan bajariladigan mashqlar, tashqi muhitning murakkabroq sharoitida bajariladigan (umuman yoki qisman ta'sir ko'rsatadigan) mashqlar.

Hozirgi davrda kuch jihatdan tayyorlashning harakat amplitudasini, uning traektoriyasini, tezligini bajarish vaqtini, zo'r berish darajasini va hokazolarni oldindan programmashtiradigan texnik vositalar, Universal va ixtisoslashgan trenajyorlar kiritilmoqda;

3) maxsus musobaqalashuv mashqlari.

Izometrik mashqlarning xillari:

1. Xususiy izometrik mashqlar.

2. Amplitudani cheklovchi xarakatlar.

3. Ayrim harakatlarda o'ta og'ir yuk bilan statik zo'r berish.

4. Harakatning qiyinroq fazasida og'irlikni ushlab turish (masalan, bo'g'in burchagini o'zgartirganda, muskullarni tortish harakatida burchakni o'zgartirish va h. k.)

Izometrik zo'r berishni murakkabroq mashqlarda qo'llash lozim, lekin ularning hajmi juda katta bo'lmashligi va ulardan oldin albatta dinamik mashqlar bajarilishi kerak.

Nafas olish. Kuch mashqlari bajarilganda kuchlanishga to'g'ri keladi. Amerika olimlarining ma'lumotiga ko'ra shtanga ko'taruvchilarda kuchlanish vaqtida qorin bo'shlig'ida bosimning ortishi sababli ularda 10% grija va 10% gemoroy paydo bo'lishi aniqlangan[3]. Noto'g'ri nafas olinganda ko'krak qafasidagi bosim ham 40-100 mm simob ustuniga oshadi, bu esa vena tomirlarining qisilishiga olib keladi va qon aylanishini, shuningdek ko'krak qafasidagi bosimning ko'payishi o'pka kapillyarlarini qisadi va natijada o'pkada qon aylanishi ham mushkullashadi. Bo'yin muskullari bilan uyqu arteriyalarining qisilishi o'zidan ketish (shok)ga olib kelishi mumkin.

Chidamlilikni tarbiyalash. Sportchining umumiy chidamliligi katta muskul ishi shiddatini pasaytirmasdan, o'rtacha zo'r berib, uzoq vaqt ish bajara olish qobiliyatidan iborat. Umumiy chidamlilik turli xil faoliyatlarda chidam berishning o'ziga xos bo'lmagan asosini tashkil qiluvchi organizmning funktsional xususiyatlarining yig'indisidan iborat.

Sportchining maxsus chidamliligi-o'ziga xos nagruzkalar, ayniqsa tanlangan sport turida natijaga erishish uchun organizm funktsional imkoniyatlarining maksimal jalb etilishi sharoitida charchoqqa chidam berish qobiliyatidir.

Charchash darajasi chidamlilik ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Charchash nerv sistemasining faoliyatiga nomuvofiqlik, noaniqlik kiritadi, oksidlanish jarayonlarining aktivligini pasaytiradi va h. k. Biroq charchashga qarshi turish uchun sportchi nerv sistemasini mashq bilan mustahkamlashi zarur. U charchagan holatda ham ishini davom ettirishi-aerob imkoniyatlarining samarali vositasi hisoblanadi, harakat apparataning va ichki organlarining faoliyatini takomillashtiradi va tejamlilikni oshiradi. Sportchi o'zida kuchli iroda va charchashning barcha

qiyin sub'ektiv sezgilariga chidash fazilatlarini tarbiyalashi kerak.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun psixik omillarni (qat'iyatlilik, maqsad sari intilish, o'zini tuta bilish, jasorat, matonat, sport kurashi sharoitida va tashqi muhitning noqulay sharoitida o'z emotsiyalarini boshqara bilish), ishni energiya bilan ta'minlovchi sistemalarni mashq qildirishga alohida e'tibor berish, organizmning funktsional turg'unligiga va tejamkorligiga, harakat uyg'unligining mukammalliligiga va musobaqa jarayonida kuchning to'g'ri taqsimlanishiga erishish zarur.

Sport turiga va chidamlilikni tarbiyalash metodlariga qarab ishning energiya bilan ta'minlanishi ham har xil bo'ladi. Masalan o'zgaruvchan yugurish bir tekis yugurishga nisbatan ko'proq kislorod talab etadi. Shuning uchun yuqori malakali sportchilar masofa bo'ylab kuchlarni taqsimlaganda bir tekis qulay tezlik bilan yugurishadi va yuqori samaraga erishadi.

Chidamlilikni tarbiyalaganda energiya bilan ta'minlash masalalariga alohida e'tibor berish lozim. Bunda aerob faoliyatdagi singari anaerob faoliyatda ham maksimal kislorod qabul qilishni va shu zaylda uzoq vaqt ishlash qobiliyatini rivojlantirish, nafas olish jarayoni maksimal ko'rsatkichga etishini tezlashtirish, anaerob almashishni takomillashtirish zarur.

Mashq darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, maksimal kislorod qabul qilish ko'rsatkichi shunchalik katta bo'ladi.

Har qanday sport turida chidamlilik imkoniyati bayon etilgan omillarning birligi bilan belgilanadi. Chidamlilikka bo'lgan talab turli sport turlarida har xil bo'ladi.

Koordinatsiya qobiliyatlarini tabiyalash

Kishining koordinatsiya qobiliyati yaxlit harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shakllantirish, o'zaro bo'ysundirish, birga biriktirish) o'zlashtirilgan harakat shakllarini qayta tiklash yoki o'zgaruvchan muhit talablariga ko'ra bir harakat faoliyatidan ikkinchisiga o'tish qobiliyatlaridan iborat.

Koordinatsiya qobiliyatlarining ko'rsatkichlari tugallangan harakat topshiriqlari (gimnastika mashqlari, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalar) hisoblanadi. Ular to'g'risida yangi harakat shakllarini o'zlashtirish va o'zlashtirilgan harakatlarni qayta o'zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq harakat ko'rsatkichlari (vaqt birligida, fazo va zo'r berish darajasi) bo'yicha fikr yuritish mumkin.

Koordinatsiya qobiliyatlarini egallash uchun muntazam harakat malakalarining sonini ko'paytirish, harakatlarning yangi shakllarini hosil qilish, harakat shakllarini tez o'zgartirish yoki turli sharoitga qarab bir harakatdan ikkinchisiga tez ko'cha bilish zarur. Ixtisoslashgan harakat shakllarini doimo bir xilda bajarish esa, harakat malakalarini boyitmaydi, imkoniyatlarni cheklaydi, harakat uyg'unligida to'siq xosil qiladi, harakatlarni o'zgartirish va yangilashga halaqit beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Egiluvchanlik-kishining harakatlarni erkin bajara olish qobiliyatidir. Egiluvchanlik pay-muskullarning qayishqoqligi va kuchiga, bo'g'inlarning harakatchanligiga hamda atrof muhitga bog'liq bo'ladi. Havo haroratining oshishi bilan egiluvchanlik ortadi. U kunning vaqtiga ham bog'liq bo'ladi (ertalab egiluvchanlik kam bo'ladi, tush payti eng katta ko'rsatkichga ega bo'lib, kechqurunga borib susayadi).

Jismoniy tarbiya jarayonida har doim ham ortiqcha egiluvchanlikni mashq qildirish kerak emas, chunki keragidan ortiqcha harakatchanlikning oldini olish oson emas.

Egiluvchanlikning rivojlantirish uchun ikki: aktiv va passiv usulda cho'zish mashqlari qo'llaniladi.

XULOSA

Sport musobaqalarida muntazam muvaffaqiyatlarga erishishning garovi sportchilarning umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarni takomillashtirib borishda hisoblanadi. Sport tayyorgarliklarini takomillashtirish trenirovka jarayonlarining vositalari hamda davriy bosqichlari bilan uzviy bog'liq. Ushbu maqolada sportchilarning maxsus tayyorgarliklarining asosi bo'lgan jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonlari tadqiq etildi.

ADABIYOTLAR:

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2005 y. Toshkent. 6bet
2. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.
3. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. 2004 y. Toshkent.
4. Yuldashov, I. (2023). FOLLOWING A SCHEDULE IS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE. *Open Access Repository*, 4(3), 1550-1556.
5. Yuldashov, I. (2022). WELLNESS EXERCISE AND THE STAGES OF ITS IMPLEMENTATION. *Research Focus*, 1(4), 296-299.
6. Ikromjon, Y., & Sahibakhon, I. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS TRAINING. *Conferencea*, 227-230.
7. G'Oynazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. *Экономика и cotsуm*, (6-2 (97)), 71-74.
8. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Research Focus*, 1(4), 312-315.
9. Махмута́лиев, А., Тухта́назаров, И., & Га́йратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАШНИФЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 216-221.
10. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
11. Хасанов, А. Т., Усупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
12. Усупов, Т., & Акзамов, С. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 45-49.
13. Tulanovich, Y. T. (2022). Classification, Systematization and Terminology of Technical Methods in Greco-Roman Wrestling. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 9, 14-16.

14. Ravshan, M., & Toirjon, Y. (2022). Specialists in the field of physical education and sports management are the models of professional development. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(4), 124-128.
15. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.
16. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). The Processes of Organization of General and Special Training of Athletes. *Теория и практика современной науки*, (5), 38-40.
17. Mekhmanov, R. (2021). The importance of sports games in the formation of a healthy lifestyle. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(11), 457-463.
18. Bakhrom, B. (2022). Information technologies in physical culture and sports. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 288-292.
19. Botirov, B. M. (2021). The Endurance Quality Of Swimmers Enhancement Methods. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(07), 59-63.
20. Bakhrom, B. (2022). PRIORITIES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE. *Research Focus*, 1(4), 190-194.
21. Ботиров, Б. М. (2022). СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШИ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАЪЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШИНИНГ АҲАМИЯТИ. *Research Focus*, 1(4), 222-229.
22. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). NATIONAL SPORTS GAMES IN THE NEIGHBORHOOD THE IMPORTANCE OF ESTABLISHMENT. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(3), 83-86.
23. Mukhidinov, A., & Tillaev, S. (2022). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF SPORTS GAMES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(3), 69-72.
24. Hasanov, A. (2022). PRIMARY SCHOOL STUDENTS TRAINING MOVEMENT GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: PRIMARY SCHOOL STUDENTS TRAINING MOVEMENT GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 2(2).
25. Хасанов, А. Т. (2018). Экспериментальное обоснование акцентированных занятий по физическому воспитанию студентов факультета "Допризывное военное образование". In *Педагогика сегодня: проблемы и решения* (pp. 59-61).