

SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O‘LCHOV USULLARI

Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrasida o‘qituvchisi

Postural nazorat

E-mail: hikmatullosaefiyev@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh bolalar o‘shishi va rivojlanishi uchun sport gimnastikasining o‘rni va ahamiyati sport mashg‘ulotlardagi nazorat sinovlarning qo‘llanilishi va uning natijalari, bolalarni jismonan chiniqtirish, jismoniy tarbiya jarayoni, gimnastika mashg‘ulotlarining ilmiy – nazariy asoslari bo‘yicha amaliy tavsiyalar hamda maktabgacha ta‘lim tashkilotida sport gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish va sog‘lomlashtiruvchi vazifalari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Pastural nazorat, Harakat, sportgimnastika, Dinamik postural, Statik, dinamik, vestibulyar, yurish, sakarash, jismoniy tayorgarlik, chaqqonlik, to‘siq, o‘tirg‘ch, xalqa.

ABSTRACT

In this article, the role and importance of sports gymnastics for the growth and development of young children, the use of control tests in sports training and its results, the physical training of children, the process of physical education, and the scientific-theoretical basis of gymnastics training are discussed. practical recommendations as well as the organization of sports gymnastics training and fitness tasks in the organization of preschool education are revealed.

Key words: Postural control, Movement, sports gymnastics, Dynamic postural, Static, dynamic, vestibular, walking, jumping, physical fitness, agility, obstacle, seat, people.

Postural nazorat asosiy harakatning asosini tashkil qiladi va cheklaydi ko‘nikmalar (FMS) va FMSni hayot davomida rivojlantirish jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish uchun muhimdir. O‘z-o‘zini anglaydigan jismoniy kompetentsiya ijobiy ekanligi isbotlangan organizim mahoratining malakasi va jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish bilan bog‘liq. Bu holat bolalarga rivojlanish vosita rivojlanishining muhim davrida harakat qilishni taklif qildi taxminan 6 yoshdan 8 yoshgacha. Ushbu tanqidiy gimnastika bilan shug‘ullanish oyna bolalarni postural nazoratni kuchaytirishi va potentsial yaxshilanishi mumkin fmsni rivojlantirish istiqbollari. Ushbu ishning

asosiy maqsadi bu ta'sirni o'rganish edi ta'lim gimnastikasi va odatdagi jismoniy tarbiya postural nazoratga ega edi, o'zini o'zi angladi pertseptiv vosita rivojlanishining muhim davrida bolalarning jismoniy kompetentsiyasi va FMS kompetentsiyasi. Ikkilamchi maqsad FMS o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish edi (ijro birinchi bosqichda qildim). Statik postural nazorat davomiyligi bo'yicha guruhlar o'rtasida o'xshash ekanligi aniqlandi gimnastika guruhi muvaffaqiyatli muvozanatlashgan uchinchi bosqichdan tashqari tadqiqot dominant oyoq. Biroq, gimnastika guruhi o'zgartirilgan bosim markazini aniqladi kinetika bilan taqqoslaganda qisqa vaqt oralig'ida (ya'ni birinchi va ikkinchi bosqichlar orasida) Postural nazoratga sezilarli o'zgarishlar kiritish uchun kamida olti oy vaqt sarflagan (TPE guruhi strategiyalar). Dinamik postural nazorat vazifasida ikkala guruhdagi bolalar bajarishga moyil edilar xuddi shu tarzda, tadqiqot davomiyligi bo'yicha, gimnastika guruhidagi qizlardan tashqari dominant oyoq bilan tepishda uchinchi bosqichda TPE guruhidagi tengdoshlaridan ustun keldi. Sakrash paytida posturalni nazorat qiluvchi erkinlik darajalariga yo'naltirilgan o'ziga xos o'zgarishlar tadqiqot davomida gimnastika va TPE guruhlari tomonidan chayqalish amalga oshirildi va tadqiqot xulosasi gimnastika guruhi posturaldan sezilarli darajada farq qilgan bolalar edi. Oldingi tadqiqotlarning natijalari shuni ko'rsatdiki, qizlar balanslash qobiliyatini oshirdi va dominant o'rtasidagi ishlash farqlari va dominant bo'lmagan oyoq statik muvozanatda topilmadi, lekin tepishda muhim ahamiyatga ega edi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ta'lim gimnastikasi bolalarga yordam berishda ta'sirchan bo'lgan o'z-o'zini idrok etadigan jismoniy kompetentsiyani qayta kalibrlash, bu ularning haqiqiylikini yaxshiroq aks ettiradi odatda, jismoniy tarbiya bolalar quyidagi esa vakolatlari ustidan-taxmin qilish istagi ularning jismoniy vakolatlari. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ishlashdan tashqari chora-tadbirlar, chiziqli bo'lmagan kinetik tahlil baholash protseduralariga qimmatli qo'shimcha bo'lishi mumkin bolalarning sezgi-motor rivojlanishining traektoriyalarini tushunish uchun ishlatiladi.

Yosh bolalar jismoniy tayyorgarlik darajasi ikki oylik tajriba vaqti 6-7 yoshdagi bolalarning jismoniy xususiyatlarini o'rganish va takomillashtirish paytida yozgi dastlabki tajriba 2022 may oyida o'tkazildi bu yanada samarali mashq qilish uchun mashqlar to'plamini tanlashdan iborat edi asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va 2 oy davom etdi. Dastlabki eksperimentni o'tkazish quyidagilarga qaratilgan edi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligining etakchi omillarini aniqlash va quyidagilar uchun nafaqat bolalarda yoshga mos keladigan mashqlarni aniqlash, shuningdek yuk hajmi bo'yicha. O'quv dasturiga muvofiq boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun gimnastikaga 16 soat (24%) ajratilgan yil uchun umumiy soat (68 soat). Ishlab chiqilgan eksperimental dastur quyidagilarni ta'minlaydi gimnastika uchun 33 soat (49%), ya'ni 16 (24%) va 17 soatdan foydalaning (25%). Shu bilan birga,

eksperimental dastur quyidagilarni ta'minlaydi jismoniy mashqlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmualarini joriy etish nazorat testlaridan o'quv mashg'ulotlarida ko'zda tutilgan mashqlar olindi (dastur bo'yicha):

1. Yuqori startdan yugurish 30m (s),
2. 3x10m (s) Shuttle yugurish,
3. Joydan uzunlikka sakrash (sm),
4. Yotgan holatda qo'llarning egilishi va kengayishi (m), gimnastik skameykada qo'llarni qo'llab-quvvatlash bilan (e), (ko'p marta),
5. Dinamometriya (kg).

Natijalarni statistic tahlil qilish va jismoniy darajani baholash ushbu guruhlarining tayyorgarligi o'rganildi normativlar yordamida bola mezoni asosida amalga oshirildi. Ko'rib turganingizdek dastlabki ma'lumotlarga ko'ra 1,2 –jadvallarda keltirilgan tahlil natijalari eksperimentda ishtirok etadigan guruhlar o'rtasida barcha test sinovlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ishonchligini topdi farqlar ($p < 0.05$).

Bu bir xil tayyorgarlik darajasini ko'rsatadi nazorat va eksperimental guruh.

Jismoniy tayyorgarlik darajasining qiyosiy xususiyatlari o'g'il bolalar (dastlabki ma'lumotlar)

1-jadval

Nazoratmashqlari	Sport guruhlari		Ishonchlik farqlar	
	"A" Guruhi	"B" Guruhi	t	r
30 m yugurish	7,56±0,08	7,65±0,1	0,75	>0,05
Shuttle yugurishi 3x10 m	11,47±0,08	11,55 ±0,08	0,7	>0,05
Joydan uzunlikka sakrash sm	115±1,76	113±1,57	0,85	>0,05
Qo'llarning egilish va kengayishiyotish, bir nechamarta	3,4±0,37	3,1±0,42	0,54	>0,05
Qo'ldinamometriya, kg	10,35±0,41	10,47±0,44	0,2	>0,05

30 metrga yugurish, 3x10 m va qo'lda yurush natijalariga ko'ra dinamometriya aniq farqlarni aniqladi, $p < 0,05$. Qolganlari uchun sinovlar uchun farqlar ishonchli, ammo "a" guruhida aniq ko'rinadi jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash tendentsiyasi Pa 3,2% -5,7% uchun 6 oy davom etgan davr. Dastlabki pedagogik mashg'ulotlar natijasida eksperiment shuni ko'rsatadiki, gimnastika vositalaridan foydalanish uning asosiy qismidagi har bir mashg'ulotda 12 daqiqa ko'proq hissa qo'shadi xuddi shu vositalardan foydalanishdan ko'ra jismoniy fazilatlarining tez rivojlanishi, ammo oldingi ma'lumotlarga qaraganda 6 daqiqada bu vaqt etarli emas edi va 12 daqiqalik mashg'ulot yuqori ko'rsatkich ekanligini ko'rsatdi. Gimnastika vositalaridan foydalanish joyi ham belgilandi mashg'ulotning tuzilishi. Shu maqsadda dastlabki tajriba boshida 6 oylik mashg'ulot uchun rejasituzildi, unda quyidagilar

nazarda tutilgan yengil motorli harakatlarni o‘qitish va takomillashtirish atletika va ochiq o‘yinlar, shuningdek jismoniy rivojlanish komplekslari o‘z ichiga olgan fazilatlar birinchi bolalarda jismoniy tayyorgarlik darajasining o‘zgarishi asosiy pedagogik tajriba davomida mashg‘ulotlar Asosiy pedagogic eksperimentning vazifasi quyidagilardan iborat edi asosida ishlab chiqilgan eksperimental texnikaning samaradorligi gimnastika vositalaridan ikki baravar ko‘p foydalanish eksperimental guruhdagi soat hajmining oshishi (49%) nazorat guruhi (24%). Nazorat guruhidagi tajriba davomida jismoniy tarbiya darslari bolalar umumiy qabul qilingan mashg‘ulotda muvofiq shug‘ullanishdi dastur va eksperimental guruhda komplekslar joriy etildi asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun mashqlar. Eksperimentning boshida va oxirida nazorat va eksperimental guruhlar o‘zgarishlarni aniqlash uchun testlarni o‘tkazdi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari. Tajriba oxirida bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish nazorat va eksperimental olingan natijalar har bir nazorat uchun tahlil qilinadi mashqlar (jadval. 5-6).

Birinchi bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining dinamikasi tugatish vaqtida nazorat va eksperimental guruhlarning sinflari pedagogic eksperiment (o‘g‘il bolalar)

2.5-jadval

Nazorat mashqlar	Guruh	X±t	tpacч.	P
30 m (s) yugurish	Ng Eg	6,93±0,11 5,67±0,07	8,03	p<0,01
Shuttle yugurish 3x10m (s)	Ng Eg	10,72±0,09 10,16±0,12	2,97	p<0,01
Bilan uzunlikka sakrash joylar (sm)	Ng Eg	119,57±1,18 126,29±1,10	10,13	p<0,01
Fleksiyon va kengayish yotgan holda qo‘llar (marta)	Ng Eg	4,71±0,32 5,71±0,44	3,43	p<0,01
To‘g‘ri chiziqlarni ko‘tarish gimnastika bo‘yicha oyoqlar devorga (marta)	Ng Eg	6,57=10,36 11,36±0,54	3,03	p<0,01
Tortish yuqori bar (marta)	Ng Eg	2,64±0,32 4,86±0,29	5,65	p<0,01
Tanani ko‘tarish yotgan holatdan soniya (marta)	Ng Eg	12,79±0,41 14,64±0,50	2,90	p<0,01
Oldinga egilish o‘tirishh olati (sm)	Ng Eg	1,36±0,20 2,57±0,33	3,73	p<0,01
"ko‘prik" orqa tarafingizda yotish (sm)	Ng Eg	63,39±0,42 60,29±0,30	12,99	p<0,01
Dinamometriya (kg) Flamingo testi (C)	Ng Eg	11,66±0,15 14,04±0,13	8,12	p<0,01
Flamingo testi (C) oyoqlar oldinga	Ng Eg	5,76±0,18 11,71±0,10	26,58	p<0,01

Ng-nazoratguruhi
Eg-eksperimentalguruh
X-arifmetik o'rtacha
m-arifmetik o'rtacha xató
t irq. - t-mezonining hisoblangan qiymati
p-ahamiyatlilik darajasi

Birinchi bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining dinamikasi tugatish vaqtida nazorat va eksperimental guruhlarining sinflari pedagogik tajribasi (qizlar)

2.6-Jadval

Nazorat mashqlar	Guruh	X±t	трасч.	P
30 m (s) yugurish	Ng	7,52±0,14	8,03	p<0,01
	Eg	6,26±0,07		
Shuttle yugurish 3x10m (s)	Ng	10,95±0,13	2,97	p<0,01
	Eg	10,44*0,11		
Uzunlikka sakrash joylar (sm)	Ng	109,91±0,72	10,13	p<0,01
	Eg	119,64±0,64		
Fleksiyon va kengayish yotgan holda qo'llar (marta)	Ng	4,54±0,37	3,43	p<0,01
	Eg	6,80±0,55		
To'g'ri chiziqlarni ko'tarish gimnastika bo'yicha oyoqlar devorga (marta)	Ng	5,18±0,35	3,03	p<0,01
	Eg	7,00±0,49		
Tortish yuqori bar (marta)	Ng	4,64*0,41	5,65	p<0,01
	Eg	8,64±0,58		
Tanani ko'tarish yotgan holatdan soniya (marta)	Ng	10,73±0,47	2,90	p<0,01
	Eg	13,09±0,67		
Oldinga egilish o'tirish holati (sm)	Ng	3,00±0,33	3,73	p<0,01
	Eg	5,18±0,48		
"ko'priq" orqa tarafingizda yotish (sm)	Ng	52,52±0,37	12,99	p<0,01
	Eg	46,95±0,21		
Dinamometriya (kg) Flamingo testi (C)	Ng	10,94±0,19	8,12	p<0,01
	Eg	12,99±0,17		
Flamingo testi (C) oyoqlar oldinga	Ng	5,89±0,18	26,58	p<0,01
	Eg	12,04±0,15		

Ng – nazorat guruhi

Eg - eksperimental guruh

X-arifmetik o‘rtacha

m-arifmetik o‘rtacha xató

t irq. - t-mezonining hisoblangan qiymati

p-ahamiatlilik darajasi

Statik va dinamik nazorat

Statik postural nazorat. Statik unipedal muvozanat qobiliyati yordamida baholandi.

Ishlab chiqilgan texnikaning samaradorligi ishonchli ekanligi tasdiqlandi o‘g‘il bolalar va qizlarning test natijalarini yaxshilash o‘g‘il bolalarning o‘xshash ko‘rsatkichlari bo‘yicha eksperimental guruh va tajriba oxirida nazorat guruhi qizlari. Tajriba natijalari shuni ko‘rsatadiki, taklif qilingan tezlik kuchini rivojlantirishga qaratilgan o‘quv ta‘siri birinchi mashg‘ulot guruhda o‘quvchilarida muvofiqlashtirish va moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun fazilatlar, tavsiya etilgan metodologiya doirasida o‘quv samarasini berdi. Eksperimental qo‘l mushaklarining kuchini rivojlantirishda aniq belgilangan eksperimental metodologiya bilan shug‘ullanadigan sub’ektlarda yaxshilanishlar kuzatildi. Kuch rivojlanishida natijalarning sezilarli o‘shishining sababi eksperimental guruh, bajarilish shartlarining farqidan iborat kuch mashqlari. Shunday qilib, "yuqori osilib tortish" testida "nazorat guruhidagi o‘g‘il bolalarda natijalarning o‘shishi 1,14 ga teng u 76 foizni, eksperimental guruhda esa 3,29 foizni (210 foiz) tashkiletdi.

"Po" testidagi yigitlar va qizlar

Ng-nazorat guruhi eksperimental guruh belgilar:

- 1) joydan uzunlikka sakrash,
- 2) tanani yotgan joydan ko‘tarish, qo‘llar orqasida 30 soniyaichida bosh bilan,
- 3) yuqori turnikda osilgan holda va past turnikda yotgan holda osilgan holda tortish
- 4) 10m to‘siqlar orasida yugurish,
- 5) 300 m yuqori startdan yugurish,
- 6) dinamometriya holatini tekshirish,
- 7) qo‘llarning egilishi va kengayishi yotgan holda to‘xtash (a), gimnastik skameykada qo‘llarni bukib-yoyish bilan (b),
- 8) gimnastik devorda tekis oyoqlarni ko‘tarish,
- 9) o‘tirgan joydan oldinga egilish,
- 10) yotgan joydan "ko‘prik",
- 11) "Flamingo" testi.

Kuchni rivojlantirishning an'anaviy usullaridan foydalangan holda sportchilar ular bir xil mashqlarni takroran bajarishga majbur bo'lishadi, shu bilan birga ishlash pasayadi, charchoq paydo bo'ladi, bu esa mashqlarni bajarishdan rad etishga olib keladi. Rivojlanishda o'yin usulini qo'llash kuch bolalarda ijobiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi. Muvofiqlashtirish qobiliyati Flamingo testi bilan baholandi. Olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili shuni aniqlashga imkon berdi ishlab chiqilgan dastur bilan shug'ullanadigan bolalar o'zlarini yaxshiladilar muvofiqlashtirish qobiliyati, o'rtacha o'g'il bolalar 7,58 C (32%) vaqizlar 7,54 s (31%) va o'quvchilarga qaraganda yaxshiroq natijalarga erishdilar nazorat guruhidagi o'g'il bolalar 1,91 s (50%), qizlar 1,65 s (39%). Eng ko'p eksperimental qizlar guruhida sezilarli o'sish kuzatildi, bu gimnastikaga bo'lgan qiziqishning ortishi bilan izohlanadi, unda quyidagilar mavjud ko'p murakkab muvofiqlashtirish mashqlari. Moslashuvchanlik ko'rsatkichlari oldinga egilish testlari bilan baholandi eksperimental guruhning o'sish tendentsiyasi kuzatilmoqda natijalar o'g'il bolalarda 5,19 sm (8%), qizlarda esa 7,68 sm (14,06%). Qo'llarning egilishi va kengayishida nazorat sinovlari natijalari kuchli chidamlilikni aniqlaydigan yotgan dam olish quyidagilarni ko'rsatadi eksperimental o'quv jarayonini amalga oshirish metodika o'g'il bolalarda natijalarni yaxshilashni ta'minladi eksperimental guruh 2,42 marta (73%) va qizlarda 3,08 marta (83%). Nazorat guruhida ko'rsatkichlar 1,57 baravar (50%) oshdi va qizlar 1,36 marta (43%). O'g'il bolalarda "gimnastika devorida tekis oyoqlarni ko'tarish" testida eksperimental guruhning ko'rsatkichi oldingiga nisbatan 83% ga oshdi, nazorat guruhidagi ko'rsatkichlar 13,5% ga oshdi. Eksperimental guruh qizlarida bu ko'rsatkich 57% ga oshdi, nazorat guruhi bu ko'rsatkichni 21 foizga oshirdi. Bolalarning qorin bo'shlig'iga chidamliligini baholash uchun nazorat va eksperimental guruhlar "ko'tarish" testidan foydalanganlar eksperimental guruh o'g'il bolalarda natijalarni yaxshilaydi 9,43 sm (8%) va qizlarda 10 sm (9%). Nazorat guruhidagi o'g'il bolalarda "Po" test natijalari 3x10 m" 0,63 soniyaga (5,5%) va qizlarda 1,02 soniyaga o'zgargan (8,5%). Eksperimental guruhda o'g'il bolalar 1,45 soniya (12,5%) va qizlarda 1,45 soniya (12,1%). Tajriba davomida "yuqori darajadan yugurish" testidagi o'g'il bolalardagi ko'rsatkichlar nazorat guruhidagi 30 m start 0,68 soniyaga (9%) o'zgardi, qizlar natijalar 0,42 soniyaga (5,3%) o'zgardi. Eksperimental guruh 1,67 soniya (23%), qizlarda 1,48 soniya (19%).

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki Eksperimental guruh uchun eng yaxshi natijalar nazorat bilan taqqoslash an'anaviy mashg'ulotlar bilan izohlanadi kichik maktab yoshidagi sportchilar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha keng qamrovli dastur nazorat guruhida shug'ullanadigan sinflarda asosiy yo'naltirilgan mashg'ulotlar edi, eksperimental va nazorat guruhlaridagi mashg'ulotlar shuni ko'rsatdiki jismoniy tarbiya dasturi harakat qobiliyatlari hajmini o'zlashtirish uchun etarli emas, eksperimental gruppada yanada aniq mashq ta'siriga ega nazorat guruhidagi

mashg'ulotlardagi yuklama bilan taqqoslaganda bolalar tanasida (156 ur/daq) tiklanish davri 5 daqiqagacha bo'ldi.

Shunday qilib, mashg'ulotlar paytida yurak urish tezligi dinamikasi bolalarda yurak urish tezligi monitoringi ma'lumotlari ma'lum darajada eksperimental texnikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Tajriba davomida olingan natijalar xulosalar chiqarishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(9), 192-199
2. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, 2(9), 204-210.
3. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 201-208.
4. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS*, 2(22), 108-118.
5. Xayrulloevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI
6. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, 2(9), 204-210.
7. Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.
8. Сайфиёв, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. *Инновационные исследования в науке*, 2(4), 45-54.

9. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 201-208.
10. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O‘LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY–METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(22), 108-118.
11. Khairullayevich, S. H. Development of gymnastics in Uzbekistan and attention to gymnastics. International scientific-educational electronic magazine" OBRAZOVANIE I NAUKA, 21.
12. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.
13. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. Modern Science and Research, 2(9), 204-210.
14. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. Modern Science and Research, 2(9), 211-215.
15. Ярашева, Д. (2023, April). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
16. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. PEDAGOGS jurnali, 19(1), 139-142.
17. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.
18. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
19. Ikromova, S. (2023). FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN TEENAGERS. Modern Science and Research, 2(5), 1009-1014.
20. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O‘RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.