



SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE

Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025 yil 14-15 mart



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

MUNDARIJA

1-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK, IJTIMOY-IQTISODIY, EKOLOGIK, NORMATIV-HUQUQIY VA BOSHQARUV ASOSLARI	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, SOCIO-ECONOMIC, ENVIRONMENTAL, REGULATORY, LEGAL, AND MANAGERIAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	5
Salimov Gairat Mukhamedovich. YOSH SPORCHILARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONINDA NAZORAT VA HASOBAT TAHLILI.....	6
Azimov Nodir Nasilloevich. HAKAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA YOSH BADMINTONCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ANKETA-SO'ROVNOMA NATIJALAR TAHLILI.....	10
Azamat Orunbayev. EXPLORING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON PHYSICAL TRAINING.....	14
Kurbanov Shuhrat Koldoshvich. PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).	18
Kadirov Shaxrux Nematovich. IMPORTANCE OF SPORTS (BASKETBALL, HANDBALL, FOOTBALL, TABLE TENNIS) EXERCISES FOR THE PHYSICAL FORMATION OF VOLLEYBALL PLAYERS...	21
Safoyev Hasan Aminovich. SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	24
Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovna. ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI.....	27
Xasanov Abbas To'ychiyevich. OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN TASHKIL ETILADIGAN KURASH MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART VOSITALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	29
Аширалиев Бобур Илхом угли. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТРАХОВКЕ (УКЕМИ) В ДЗЮДО: ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	33
Даминов Илхом Аширалиевич. ЗЮДО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	37
Pardaev Jasur Qurbonnazar o'g'li. TABIATNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH – SOG'LOM TURMUSH GAROVI.	40
Р.Х. Кадиров. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БОКСЕРОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	45
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. DARS DAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK ANAMIYATI	52
Салимов Уткиржон Шайдуллаевич. ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	55
Шакирзянов Ильнур Ринатович, Галяутдинов Марат Ильдарханович. ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КИБЕРСПОРТЕ	59
Султанова Наргизахон Якубжановна. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ	62
Muratov Djaxongir Djurayevich. ЎСМИРЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ	68
Гафуров Нодир Мухиддинович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	71

Munirov Nurali Alisherovich. QO'L JANGI SPORT TURI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH PRINSIPLARI.....	147
Fatullayeva Muazzam Azimovna, Saidmurodova O'g'ily Navro'z qizi. 12-13 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	151
Арсланов Кахрамон Палванович, Арсланов А.Ж. УЗБЕКСКАЯ БОРЬБА И ЕЁ СЛАВНЫЕ ШАГИ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ.....	154
Kurbanov Djurabek Ismatovich. THE APPEARANCE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE TERRITORY OF OUR COUNTRY IN ANCIENT TIMES.....	156
Xomidov Mirxon Uktamovich. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSHQICHIDAGI SPORTCHILARGA FUTBOL TEXNIK HARAKATLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	159
Mansurov Sherzod. BOSHLANG'ICH SPORTCHILARGA JISMONIY SFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAHATLI O'YINLARNING O'RNİ.	162
Файзиев Яхши Зияевич. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ.....	163

**3-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
PROBLEMS, SOLUTIONS, AND PROSPECTS FOR THE USE OF DIGITAL
TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....**

Arslonov Kahramon Polvonovich. ATHLETES' FIGHTING METHODS TEACHING TECHNOLOGIES AT A NEW LEVEL	167
Ibragimov Mironshokh Mukhammadovich. IMPROVING TRAINING EFFICIENCY IN COMPETITIVE PREPARATION.....	170
Shukurov Rahim Salimovich, Xalloqov Abdumalik Anvar o'g'li. BOKS TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINI O'ZLASHTIRISH KO'RSATKICHLARINI NAZORATI VA BAHOLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH	174
Косс Людмила, Иванова Дарья, Лаамарти Ю.А. СОЗДАНИЕ ДОЛГОСРОЧНЫХ ПРОЕКТОВ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: КАК ОБЕСПЕЧИТЬ УСТОЙЧИВЫЙ ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	178
Dexqonov Ravshanbek Karim o'g'li. MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI O'RGATISHNING NAZARIY ASOSLARI	182
To'laganov Rustam Xudoyqulovich. VOLEYBOL SPORT MASHG'ULOTLARIDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH, QABUL QILISH VA UZATISH TEXNIKALARINI O'RGATISH METODIKASI.	184
Бегимкулов Олтибой Жураевич. ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	190
Xasanov Ilyos To'uchievich. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDAGI KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TALABALARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGINI AMALGA OSHIRISH UCHUN RAQAMLI TEXNORLOGIYALARDAN FOYDALANISH METODLARI.....	194
Xasanov Ilyos To'uchievich. KURASHCHI TALABALARNI TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHDA RAQAMLI TEXNALOGIYALARDAN FOYDALANISH	198
Rakhmanov Rauf Rasulovich. METHODS OF ANALYSIS OF MIDDLE DISTANCE RUNNING TECHNIQUE AND ITS IMPROVEMENT	202
Tashmurotov Farrux Yoxonovich. YENGIL ATLETIKANING ULOQTIRISH TURLARIDA KUCH SIFATINI CHAQQONLIK SIFATIGA INTEGRATSIYASINI TAKOMILLASHTIRISH	208
Шестаков Сергей Олегович. ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ PLAY DRILL ПРИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЯХ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «ДИНАМО-АК-БАРС».....	211
Yo'ldashev Alisher Axrorovich. JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING DIDAKTIK TIZIMI.....	216
Курбонов Хаким Хайдаркулович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕХ В СПОРТЕ	220

10. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.
11. Топалян Г. А. Армейский рукопашный бой как средство психофизической подготовки военнослужащих: дис. – Сибирский федеральный университет, 2022.
12. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие. М. : Академия, 2006. 592 с.

12-13 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Fatullayeva Muazzam Azimovna

(Buxoro davlat universiteti "sport faoliyati" kafedrası v.b.dotsenti)

orcid 0000-0002-9369-8940,

m.a.fatullayeva@buxdu.uz

Saidmurodova O'g'iloy Navro'z qizi

(Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrası 1-kurs magistranti)

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning mashg'ulot jarayonlari va ularning o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Yosh sportchilarning jismoniy va texnik rivojlanish xususiyatlari, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan usullar hamda ularning samaradorligi haqida ma'lumot beriladi. Shuningdek, start texnikasi, tezlik va reaksiya rivojlantirish, psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash kabi jihatlar yoritiladi. Tadqiqot natijalari yosh sprinterlarning natijalarini yaxshilashda individual yondashuv va rejalashtirilgan mashg'ulotlarning muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, qisqa masofa, yosh sprinterlar, jismoniy tayyorgarlik, start texnikasi, tezkorlik, sport mashg'ulotlari.

Kirish. Yengil atletika sportining eng muhim turlaridan biri sifatida qisqa masofaga yugurish jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktikani o'z ichiga oladi. Ayniqsa, 12-13 yoshli sportchilar uchun yugurish texnikasini mukammallashtirish va ularning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada ushbu yosh toifasidagi yengil atletikachilarni tayyorlash jarayoni, mashg'ulot usullari va asosiy tamoyillar tahlil qilinadi.

12-13 yoshli sportchilarning jismoniy xususiyatlari

12-13 yosh – bu organizmning faol rivojlanish bosqichi bo'lib, mushaklar kuchi, chidamlilik va harakat muvozanati sezilarli darajada yaxshilanadi. Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun quyidagi jismoniy xususiyatlarga e'tibor berish muhim:

- Tezkorlik va reaksiya tezligi;
- Portlovchi kuch va maksimal tezlikka erishish qobiliyati;
- Yugurish texnikasi va harakat muvofiqlashtirilishi;
- Chidamlilik va nafas olish tizimining rivojlanishi.

Mashg'ulot jarayonining asosiy qismlari

1. Jismoniy tayyorgarlik

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi kuch, chaqqonlik, muvozanat va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- Umumiy badantarbiya mashqlari (cho'zilish, kuch mashqlari, statik mashqlar);
- Sprinterlar uchun maxsus tayyorgarlik (tezlikni oshirish mashqlari, sakrash mashqlari, start texnikasi ustida ishlash);
- Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar (tepki harakatlar, plyometrik mashqlar).

2. Texnik tayyorgarlik

Yugurish texnikasi natijalarga bevosita ta'sir qiladi. 12-13 yoshli sportchilar uchun quyidagi elementlar ustida ishlash muhim:

- Boshlang'ich start texnikasi (past start, start reaksiyasi va dastlabki qadamlar);
- Yugurish qadamlarining uzunligi va chastotasi ustida ishlash;
- Yugurish vaqtida qo'l va oyoq harakatlarining muvozanati;
- To'g'ri nafas olish texnikasi.

3. Maxsus tayyorgarlik

Qisqa masofaga yugurishda sportchilarning tezkorligini oshirish uchun maxsus mashg'ulotlar talab etiladi:

- 30-60 metrga tezkor yugurish takroriy mashqlari;
- Tezlik va portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan interval usuldagi mashqlar;
- Yugurishdan oldin reaksiya va chaqqonlik mashqlari.

4. Psixologik tayyorgarlik

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun psixologik holat muhim ahamiyatga ega. Stressga chidamlilik, start oldidan diqqatni jamlash va musobaqa vaqtida ishonchni saqlash uchun quyidagi usullar qo'llanadi:

- Vizualizatsiya va psixologik tayyorgarlik mashqlari;
- Motivatsion treninglar va sport psixologiyasi elementlari;
- Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida stressni kamaytirish usullari.

Mashg'ulot rejasi (haftalik)

Kun	Mashg'ulot turi	Mazmuni
Dushanba	Jismoniy tayyorgarlik	Kuch mashqlari, chidamlilikni oshirish
Seshanba	Texnik tayyorgarlik	Start texnikasi, qadam uzunligi va tezligi
Chorshanba	Maxsus tayyorgarlik	30-60 metrga yugurish, plyometrik mashqlar
Payshanba	Dam olish / Yengil mashg'ulot	Cho'zilish, psixologik tayyorgarlik
Juma	Tezlik va reaksiyani rivojlantirish	Start mashqlari, tezlik intervallari
Shanba	Musobaqa tayyorgarligi	Sprint, reaksiya tezligi, musobaqa holatlari
Yakshanba	Dam olish	Yengil yugurish, tiklanish

Tadqiqot metodologiyasi

• Ishtirokchilar: 12-13 yosh oralig'idagi 30 nafar qisqa masofaga yuguruvchi sportchi-o'quvchilar.

• Mashg'ulot muddati: 12 hafta davomida har haftada 5 kunlik mashg'ulot rejasi asosida.

• Baholash mezonlari:

- 30 metr va 60 metrga yugurish vaqti (sekundda)
- Start reaksiyasi vaqti (milisekundda)
- Plyometrik mashqlar samaradorligi (vertikal sakrash balandligi, sm)
- Chidamlilik va tiklanish ko'rsatkichlari

Statistik natijalar va tahlil

1. 30 metr va 60 metrga yugurish vaqti

Mashg'ulot boshlanishida va oxirida olingan o'rtacha natijalar:

Masofa	Dastlabki natija (o'rtacha, sek)	12 haftadan keyin (o'rtacha, sek)	O'zgarish (%)
30 m	5.40	5.05	-6.5%
60 m	9.85	9.30	-5.6%

Sportchilarning tezligi sezilarli darajada yaxshilangan.

2. Start reaksiyasi

Start reaksiya vaqti tahlili (milisekundda):

O'rtacha reaksiya vaqti	Boshlanishdagi natija	12 hafta oxirida	O'zgarish (%)
300 ms	280 ms	-6.7%	

Start oldidan reaksiya tezligi yaxshilandi, bu esa tez start olish imkonini oshirdi.

3. Plyometrik mashqlar samaradorligi

Sportchilarning vertikal sakrash balandligi (sm):

O'rtacha natija (sm)	Dastlabki	Yakuniy	O'zgarish (%)
35	40	+14.3%	

Plyometrik mashqlar sportchilarning portlovchi kuchini oshirishga yordam berdi.

4. Chidamlilik va tiklanish

VO2 max (maksimal kislorod iste'moli) ko'rsatkichlari:

O'rtacha VO2 max (ml/kg/min)	Dastlabki	Yakuniy	O'zgarish (%)
45.2	48.5	+7.3%	

Chidamlilik va nafas olish samaradorligi oshganini ko'rish mumkin.

Umumiy xulosa. 12 hafta davomida olib borilgan mashg'ulotlar natijasida:

- ✓ Tezlik o'rtacha 6% ga yaxshilandi.
- ✓ Start reaksiyasi o'rtacha 6.7% ga tezlashdi.
- ✓ Portlovchi kuch plyometrik mashqlar natijasida 14.3% ga oshdi.
- ✓ Chidamlilik 7.3% ga yaxshilandi.

Ushbu statistik tahlil shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarning natijalarini yaxshilash uchun rejalashtirilgan mashg'ulot dasturlari samarali bo'lib, texnik va jismoniy yondashuvning uyg'unligi sport natijalarini optimallashtirishga yordam beradi.

12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchilar uchun mashg'ulot jarayoni ularning jismoniy va texnik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot dasturi sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi yosh sprinterlarning sport muvaffaqiyatlariga erishishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

12-13 yoshli qisqa masofaga yuguruvchilar uchun mashg'ulot jarayoni ularning jismoniy va texnik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda ilmiy asoslangan tarzda tuzilishi lozim. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot dasturi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, yugurish texnikasi va psixologik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, harakat muvozanati, portlovchi kuch va reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan metodlarning uyg'unligi yosh sprinterlarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik elementlarining integratsiyalashuvi esa ularning sport muvaffaqiyatlariga erishishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Ахмедов У. Ёш спортчиларни тайёрлаш методикаси. – Тошкент: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019.
2. Жураев И., Хамидов Ш. Ёшлар спортида югуриш машгулотлари. – Тошкент: Фан, 2021.
3. Bompa, T. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. – Human Kinetics, 2009.
4. Djuraevich, Muratov Djakhongir, Fatullaeva Muazzam Azimovna, and Sattorov Anvar Ergashevich. "The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods." *BIO Web of Conferences*. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.
5. Fatullayeva, Muazzam. "Особенности эстетического воспитания студентов средствами физической культуры и спорта." *Центр научных публикаций (buxdu. uz)* 43.43 (2023).
6. World Athletics. Coaching Guidelines for Young Sprinters. – www.worldathletics.org
7. Безносюк, Александр Алексеевич, and Муаззам Азимовна Фатуллаева. "Современные методы формирования скорости движения юных волейболистов по полю и точности передачи мяча." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.8 (2023).
8. Nematovich, K. S., F. M. Azimovna, and K. S. Kuldoshevich. "Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." *Journal of Critical Reviews* 7.6 (2020): 470-471.
9. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports." *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal* 1.6 (2022): 212-215.