

Sportda Qobiliyat Va Iqtidorni Rivojlantirishda Muhim Faktorlar

Munirov Nurali Alisherovich

Buxoro davlat universiteti sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport qobiliyati va iqtidorini o'rganishning majmuaviy yondashuvi muhokama qilinadi. Sport qobiliyatining shakllanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqotda asab tizimining tipologik xususiyatlari hamda temperament turlarining sport qobiliyatiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Shuningdek, sportchilarning asab tizimi xususiyatlariga qarab, jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyati va o'ziga xos o'zlashtirish xususiyatlari haqida ham fikr yuritiladi. Temperament xususiyatlarini hisobga olish, sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim rol o'ynaydi va sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Kalit so'zlar: sport qobiliyati, iqtidor, majmuaviy yondashuv, asab tizimi, temperament, sportchilar, biologik omillar, psixologik omillar, ijtimoiy omillar, jismoniy mashqlar.

Sport qobiliyati va iqtidorini bir butun sifatida ko'rish, uning o'ziga xos xususiyatlarini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi. Bu jarayonda uning tashkil qiluvchi elementlari, ya'ni fiziki, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro aloqada bo'ladi. Sport qobiliyatini rivojlantirishda biologik asoslar — genetik faktorlar, organizmning fizik holati, shuningdek, ijtimoiy va madaniy omillar, masalan, muhit, ta'lim va trening tizimi, muhim ahamiyatga ega. Ushbu omillarni o'zaro bog'lash va tahlil qilish, sport faoliyatining samaradorligini oshirish va individual rivojlanishga yordam beradi. Shunday qilib, sport qobiliyati va iqtidorini o'rganishda majmuaviy yondashuv, nafaqat qobiliyatlarni rivojlantirish, balki sportchilarni motivatsiya qilish va ularning ijtimoiy muhitdagi o'rnini belgilashda ham muhimdir. Bu, o'z navbatida, sport sohasida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan barcha komponentlarni yaxlit ko'rishga imkon beradi.

Majmuaviy o'rganish asosida yagona dastur bo'yicha faoliyat olib boradigan va umumiy maqsadga erishish uchun o'zaro muvofiqlashtirilgan turli mutaxassislarning mehnati yotadi. Tadqiqotlarni tashkil etishdagi bunday yondashuv, sport iqtidorini ko'plab o'zaro bog'liq elementlar tizimi sifatida ko'rishni talab qiladi.

Sport iqtidorini ob'ekt sifatida majmuaviy o'rganish tadqiqotlarda ob'ektni nazariy sezish shakllaridan birini – tizimlarning umumiy nazariyasini qo'llash imkonini beradi.

Bir butunni o'rganishni turli saviyalarda olib borish mumkin. Biz, sport iqtidorini o'rganishni organizm saviyasida, uning qobiliyat va iqtidorni sportda boshqacha saviyada o'rganilishini inkor etmagan holda, olib borishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Sport iqtidori tizimini quyidagi sxemada tasavvur qilish mumkin:

butun organizm – organlar tizimi – organlar – to'qimalar – to'qimalarning kataklari va to'qimalarning katagi bo'lmagan elementlari.

Tizimli yondashuv barcha jaraynlarni, hodisalarni, predmetlarni u yoki bu strukturaga ega tizimlar sifatida ko'rish imkonini beradi. Demak, bir butunning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashda struktura – butunning ichki shakli katta rol o'ynaydi. Bunda, strukturani o'rganish uning tarixiy

jihatini: kelib chiqishi va rivojlanishini bilishni nazarda tutadi.

Asab tizimlarining turlari va sport jaraynidagi ahamiyati

Qobiliyatning barcha tuzilmalarining asosida, jumladan, sportda ham, tabiiy va biologik barqarorlikka ega bo'lgan layqatlar ytadi.

I. Pavlov, uning o'quvchilari va izdoshlarining tadqiqotlari inson asab tizimining tipologik faoliyatini tabiat rivojlanish qonunlariga asoslanib o'rgandilar.

Aniqlanishicha, har-xil asab tizimi xususiyatlariga ega bo'lgan insonlarning xarakteri ham, xolati ham, rivojlanish xususiyati ham, malakasi, sifatlari ham turlicha bo'ladi.

Inson asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlari:

- kuchlilik-zaiflik kishi asab tizimiga ta'sir etuvchi xolatlarining kattakichikligini hisobga olgan holda chidamlilik darajasi;
- harakatchanlik, sustlik – kishi asab tizimining qo'zg'atuvchiga nisbatan ta'sir qilishning tezligi;
- vazminlik, tezlik-asab jaraynidagi xususiyatlariga qo'zg'alish, tormozlanish va harakat kuchlari bo'yicha munosabatining ochilishi;

Bu asab tizimlarini qo'shilishidan quyidagi tur guruhlariga ajraladi:

- o'ta vazmin tur – faoliyati bir tekisda o'tadi, harakati charchoq tufaylikamdan-kam holda tushib ketadi;
- vazmin tur – bir tekisda kuch sarf qilinadigan ishlarni yaxshi bajaradi, davomiy va uslubiy zo'riqishda yuqori chidamlilikka ega;
- qiziqqon tur – xarakterini o'zgarib turishi, asablarini taranglaShuvi tufayli faoliyati tushib ketadi;
- zaif tur – ish faoliyati juda past, stress holatlarga sezgirligi baland;

Frantsuz tadqiqotchisi Morisning fikricha, har bir turdagi guruh aniq ish qobiliyatiga ega. Uning ko'rsatkichlari bo'yicha, kuchli va asabiy tur ko'pgina kilogrammometr ishlab chiqaradi, uning ergogrammasi esa darhol pasayib ketadi bu esa, asab tizimidagi qarshilik kuchining kattaligiga guvohlik beradi. Kuchli lekin, asabiysiz tur ham kilogrammometr ishlab chiqishga qodir lekin, pasayib ketaytgan ergogramma qismi juda qisqa Shuning uchun, asab tizimi tez holdan toyadi. Asab turlari uzoq vaqt jismoniyishlarga chiday olmaydi lekin, ergogramma pastlashish bosqichiga qarshilik ko'rsatishga katta kuch sarflaydi.

Har- xil tur guruhlaridagi sport qobiliyatlari

Ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, asab sistemasining tipologik xususiyatlari akrobat va gimnastikachilarning murakkabkoordinatsiyalik harakatni bajarishga se'zilarlita'sir qiladi.

Kuchli harakatchan tip. Dinamik mashqlarni tez bajarishda yaxshi ish qobiliyatni ko'rsatadi Shuningdek, mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sifatipasayib ketmaydi.

Zaif harakatchan tip. O'zining chidamliligi bilan bitta mashqni 3-5 martagacha bajarish qobiliyati bilan ajralib turadi. Mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sezilarli pasayib ketadi va sportchi mashg'ulotlarni tez tugatib qo'yadi.

Kuchli inert tip. Sekin va statistik mashqlarni bajarishda ish qobiliyatini ko'rsatadi. Faoliyatda o'zining tez harakati, xolatini o'zgarib turishi, tez charchab qolishi bilan farq qiladi.

Sportchining mashg'ulotlarda vaqtidagi bajaradigan yuklamaninghajmiga qarab, ishga qobiliyatli deb xarakterlanadi.

Zaif inert tip. O'zining ishga qobiliyati pastligi bilan farqlanadi.Odatda bundaylar 3 soatlik mashq mashg'ulotlariga chiday olmaydilar.

Mashq bajarish sifati 3-4 marta qaytarilgandan keyin pasayib ketadi va keyingi mashg'ulotlar natijasiz bo'ladi.

Gimnastikachilar va akrobatlar o'zlarining yuqori koordinatsiyaligi, ishga qobiliyatligi, xolati va tormozlanish jarayning yaxshiligi, bosiqligi, harakatning yaxshiligi, sifatlari bilan farqlanadi.

Bu natijalar L.Egunov o'rganaytgan har-xil sport turlaridagi vakillarni asab tizimiining tipologik xususiyatlari bilan mos keladi. Muallifning ta'kidlashiga, kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar jismoniyvazifalarni yaxshi boshdan kechiradi, mashg'ulotlarda esa rejashtirilgandan ham ko'proq bajarishga harakat qiladi.

Asab tizimi zaif sportchilar ish qobiliyati pastligi, charchashdan shikoyat qilishi va mashg'ulotlarga qatnashmasligi sababi bilan boshqalardan farq qiladilar.

Har-xil tipologiyadagi guruhlar vakillarining ish qobiliyati turli bo'lishi bilan birga ularning murakkab sharoitlarda mashqlarni bajarishi, texnik harakatlarni egallashi bilan ham bir-biridan sezilarli daraja farq qiladi.

Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra gimnastika mashqlarini xarakterli xususiyatlarini o'rganishda sportchilarning turli asab tizimlarini o'rganish orqali aniqlashga imkon beradi.

Masalan: juda faol sportchilar o'zlari kuchi etmagan mashqlarni olib, qo'rqmasdan bajarishga harakat qiladilar. Bunday yangi sharoitlarga qo'shilish ularda juda tez yuz beradi va harakat asoslarini tez o'zlashtirib oladilar lekin, ko'p xato qiladilar. Bunday gimnastikachilarda yangi elementlar qiziqish uyg'otadi va eskilarini o'rganishni davom etirish ular uchun qiziq emas. Ular ishdagi muvaffaqiyatsizlikni ko'tara olmaydilar.

Kam harakatli, initsiatorsiz sportchilar guruhi tormozlanish jarayniga ega. Ish vaqtida sportchilar harakatchan emas lekin, mashqlarni bajarishdan bosh tortmaydi.

Kuch talab qiladigan mashqlarda esa mashqni bajara olmaytganidanshikoyat qiladi va o'z kuchiga ishonmaslik ular uchun xarkterli.

Yangi sharoit- reflekoriga o'tish ularda juda sust, lekin mashqni o'zlashtirib olgandan so'ng ular umuman xato qilmaydilar.

Mutaxassislar ishga qobiliyati yaxshi, mehnatsevar sportchilarni asab tizim jarayni bosiq bo'lgan kishilar kishilar deb hisoblaydilar.

Ular o'zlarining yutuqlariga ham mag'lubiyatlariga ham xotirjam qaraydilar. Bular tartibli, faol sportchilardir va sport bilan doim shug'ullanadilar, unga bo'lgan qiziqishini yo'qotmaydilar.

Kuzatishlardan shunday xulosa qilinadiki, o'qish, harakatlarni yaxshi o'rganish asab tizimining turiga bog'liq.

Shuning uchun, gimnastikachilar tayyrlashda qaysi jaraynga tegishli ekanligini yosh sportchilarning asab tizimi orqali tekshirib ko'rish kerak.

Melonxolik temperament vakillari o'zlarining jur'atlari etishmaslidan ba'zida mashq bajarishda qo'rqadilar va ma'lum vaqtgacha harakatlarni o'rgatibborish kerak.

Bunday sportchilarni shug'ullantirish uchun quyidagilarga rioya qilish kerak:

- ✓ asta-sekinlik bilan mashq bajarishni kuchaytirib borishi kerak;
- ✓ harakatlari asta-sekin murakkablashtirish kerak;
- ✓ ehtiyl choralarini ko'rish va ijobiy rag'batlashtirish kerak.

Xolerik - tempearamentli sportchilar o'zlarini murakkab harakatlarni bajarishda, xavfli sharoitda tavakal qilish jasoratiga ega. Murabiy boshchiligida murakkabkoordinatsiyali harakatlarni bajarishda yutuqlarga erishadi.

Flegmatik - temperamentli sportchilar mashq bajarishda juda sust va tashvishli. Paydo bo'lgan qiyinchiliklarni tez hal qila olmaydi va yangi mashqlarni bajarishdan bosh tortadi.

Sangvinik temperamentli sportchilar murakkab mashqlarni tez bajarib, murakkabkoordinatsiyali harakatlarni tez o'zlashtirib oladilar.

Tadqiqotlar natijasi Shuni ko'rsatadiki, sportchilar temperamentini bilish yuqori darajadagi yutuqlarni egallashda muhim rol o'ynaydi. A.Puni qilichbozlikning individuval turleydi:

Birinchi gruppa- kurashchi-analitiklar, ya'ni kam kurashib, ko'proq o'zlarini himoya qiladilar. Umumiy turlariga ko'ra, ular kuchli, asab tizimi bosiqinsonlar. Bular flegmatiklar va xaylparastlar turiga kiradi.

Ikkinchi gruppa- qiziqon, tez xayajonlanuvchilar bo'lib, harakatlarni yetarlicha o'ylamasdan bajaradilar. Asab tizimining turi tez, o'zini ushlab turolmaydi. Bular xoleriklar va san'at sevarlardir.

Uchinchi gruppa- bosiq va irodali kishilar bo'lib, jang vaqtida har bir harakatini o'ylab bajaradilar va tez harakati bilan g'alabaga erishadi. Umumiy turiga ko'ra, kuchli, bosiq, asab tizimi harakatchan lekin, ularni sangvinnik deb bo'lmaydi. Ularning asab tizimi aralashdir.

Temerament xususiyatlari bilan psixologik sifatlar o'rtasidagi o'zaro bog'lanish, faqat kattalarda emas balki yosh sportchilarda ham kuzatiladi.

V.Kasyanov yosh sportchilarni asab tizimini individual xususiyatlarini aniqladi.

Hayajoni o'rtacha harakatli o'smirlar mashg'ulot jaraynidagi turli mashq texnikalarini oson o'zlashtirib oladilar. Harakatning har-xil vazifalarini aniquddalay oladilar.

O'zini ushlab qololmaydigan tipli o'smirlar mashg'ulotlardagi jismoniymashqlarni bajarishga tez ulgurmaydilar, lekin ularda tez harakatlanish malakasi yaxshi rivojlangan.

Ularni xulq-atvorini, emotsional reaksiyani harakatini faoligiga qarab tartibsiz deb bo'lmaydi.

O'rtacha hayajonli o'smirlarning asab tizimlari bosiq bo'ladi va murakkab koordinatsiyali harakatlarni tez o'zlashtirib oladilar. Biroq ularda shartli reflekslarining sekin xosil bo'lish tufayli harakatlarni sekin bajarish kuzatiladi.

Past xayajonli, tormozlangan o'smirlar harakati juda faol emas. SHartli refleks qiyin paydo bo'ladi va sezilarli darajada pasayib ketadi. Harakatlarni qoniqarli holatda bajaradi.

Asab tizimlarining xususiyatlari har-xil bo'lgan o'smirlar mashqlarni turli harakat qobiliyatlari bilan egallaydilar va musobaqa jaraynini murakkabholatlarida bu qobiliyatlarni amalga oshiradilar.

Sportchining – muhit ta'sirida asab tizimlari qanchalik kuchli qo'zg'alsa, Shunchalik musobaqa davomida yaxshi natijalarni qo'lga kiritadi. Agar ta'siri kam bo'lsa, natija ham yetarli bo'lmaydi.

Pradovskiy voleybolchilarning asab tizimi turlarini tadqiq qilib, bir necha guruhlarga ajratadi va xarkterlarini o'rganadi.

Birinchi guruh- bu guruh sportchilari o'zlarning qiyin sharoitlardagi o'yinlari bilan qobiliyatini ko'rsatadilar va ular jasur harakatchan bo'lib, kam xatoqilishga harakat qiladilar.

Mashg'ulotlardagi darslarning xarakteridan kelib chiqqan holda ish qobiliyatlarini ko'rsatish bir xil emas. O'yinlarda jamoaning fikrini hurmat qiladilar. YAngi o'yinlarning texnik-taktik usullarini yaxshi, tez va bexato o'zlashtirib oladilar, juda tartibli bo'ladilar. Ular ko'proq tarbiyaviy ishlarda murabbiy yrdamchisi bo'lib qoladilar.

Ikkinchi guruh - asab tizimi jaraynlari qo'zg'atuvchiga nisbatan ustun keladi. Bu guruh sportchilari o'zlaring kuchlarini tez tiklab oladilar lekin, mavsum davomidagi sport natijalari barqaror emas. Musobaqa davomida funktsional holatlarni bajarishda yuqori harakatchanligi bilan ajralib turadi. Ular jasurlik bilan o'yin boshlaydilar va ba'zan yuqori tashabbuskorlik bilan o'yinga qiziqib ketadilar. Jamoaning fikri bilan o'rtoqlashmaydi va boshqa o'yinchilarni hisobga olmasdan o'zini yuqori qo'yadi.

Uchinchi guruh - asab tizimi jaraynlarida bosiqlik yuqori turadi. Bu guruh o'z navbatida ikkita guruhga bo'linadi:

birinchi guruh sportchilarining hayajonlanish darajasi kuchli, ikkinchi guruh sportchilarida esa tormozlanish kuchli. Ikkala guruh vakili ham mo'tadil sport holatida bo'ladi va qisqa vaqtli tanaffuslar ularning darajasinitushirib yubormaydi. Jiddiy musobaqalar vaqtida himoya harakatlarini jadal va katta yutuqlar bilan bajaradilar. Shuningdek vaqti-vaqti bilan hujum ham qilib turadilar. Ularning o'yin harakatlari qiyin holatlarda jasurligi, aniqligi, o'z vaqtidaligi, tezligi, diqqatning bir erga yig'ilganligi bilan ajralib turadi. Birinchi guruhning vakillari kuchli hayajonlanish bilan o'yinga qiziqib ketadilar va texniktaktiv usullarning aniqligini tushirib yuboradilar. Ikkinchi guruh vakillari esa, xotirjamligi, bosiqligi bilan ajralib turadilar.

To'rtinchi guruh - asab jaraynlarida hayajonlanish va tormozlanish kuchi yetarli emas. Tadqiq qilinaytgan sportchilarning 25% bu guruhni tashkil qiladi. To'rtinchi guruh sportchilari yaxshi jismoniytomonlarga ega lekin, musobaqalarda va mashg'ulotlarda o'zining ish qobiliyati pastligi bilan jamoa tarkibiga kirmaydi. Kuchli qo'zg'atuvchilarning ta'sir qilishi ularning asab jaraynlarida tormozlanish hosil qilib, o'yin natijalarining sur'atini pasaytirib yuboradi. Bu sportchilar birinchi, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi guruh vakillari bilan jamoada birga bo'lsalar ham, g'alabaga bo'lgan ishonchi y'qoladi.

V.Gorojanin yuguruvchilarni qobiliyatini tadqiq qilib, ikki guruhga ajratadi.

Birinchi guruh - qisqa masofaga yugurishda yuqori start tezligiga ega. Hayajonlanishi yuqori, ta'sirchan, qiziqqon va arzimagan omadsizlikka ham tashvishlanadi, qiyin xolatlarda o'zini ymon tutadilar. Juda asabiy bo'lib, uyqusizlikdan, bosh og'rig'idan, kayfiyati o'zgarib turishidan shikoyat qiladi. Ma'suliyatli musobaqalardan bir-ikki kun oldin ular da ichki tormozlanish yuz beradi.

Ikkinchi guruh - sprintercha yuguruvchilar, past start tezligida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardir. Xotirjam, bosiq, ta'sirchanligi kam insonlar. Kutimagan holatlarda o'zlarini xayajonlarini, asabiylashaytganini bildirmaydilar. Musobaqalarda asosan rekord natijalarga erishadilar. Ular o'zlarining mehnatsevarligi bilan og'ir vazifalarni tez bajaradilar, tez kuch yig'ib oladilar uzoq masofaga yugurishda yaxshi natijalar keltiradilar.

Olingan ma'lumotlardan Shunday xulosaga kelinadiki, start tezligining kattaligi asab tizimining qo'zg'alishidan, hayajonlanishning tezligidan hosil bo'ladi. Start tezligi katta bo'lgan sportchining, tormozlanish dinamikasi past bo'ladi, ta'sirlanish tezligi yuqori bo'ladi. Asab tizimi bunday bo'lgan sportchilar ta'sirchanligi yuqori bo'ladi va tinch holatdan harakat bajarishga tez o'tadilar. Harakatchan sportchilar tezlikni birdan boshlaganlari bilan tez tugatadilar. Sekinboshlangan tezlik esa, ko'p vaqt saqlanib turadi va uni ma'suliyatli musobaqalarda unumli foydalanish mumkin.

Tabiiy sport qobiliyatlarini o'rganishda diqqatni ko'proq asab tizimining kuchi, harakati, kabi xususiyatlariga qaratiladi. Shunday qilib, sportning tezlik turi bilan shg'ullanuvchilar vakillarida asab jaraynining harakati yuqoriligi kuzatiladi. Tadqiqotchilar yuguruvchilarning asab tizimini har-xil masofadaharakatchanligini kuzatib, ularni qanday masofada yugurishini aniqlaydilar.

Shunday qilib, sportdagi nazariy va amaliy o'ziga xoslik, asab tizimining asosiy xususiyatlarini o'rganib, jismoniy rivojlanishini va harakat qobiliyatlarini aniqlaydi. Hozirgi zamonda sport natijalari kundan-kunga xalqaro miqyosda o'sibbormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ataev A.Q. Kurash. O'smirlar va yoshlarni kurashga o'rgatishning metodikasi va vositalari. T., 1987.
2. Abdullaev Sh.A "Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari" o'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2012.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
4. Муниров Н. А. Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодежи //УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. – 2019. – Т. 4. – С. 69-70.
5. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 47-49.

6. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.
7. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures //Konferentsii.–2020. – 2020.
8. Ismatovch K. D., Nurali M. O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YONALTIRILGAN O‘QUV JARAYONINI LOYIHALASH: 10.53885/edinres. 2022.68. 75.050 Kurbanov Djurabek Ismatovch, Munirov Nurali. Buxoro davlat universiteti katta o‘qituvchisi djurabek. kurbanov. 87@mail. ru //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 782-784.
9. Муниров Н. А. ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ASOSIDA UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL ETISH: Munirov Nurali Alisherovich, o‘qituvchi, Buxoro davlat universiteti //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 3. – С. 173-178.
10. Munirov N. A. YUQORI SINF O‘QUVCHILARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA I //Экономика и социум. – 2022. – №. 11-1 (102). – С. 174-177.
11. Munirov N. JISMONIY TARBIYA MASHG ‘ULOTLARIDA BOLALAR RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK YOSH XUSUSIYATLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 1. – №. 1.
12. Alisherovich M. N. THEORY AND METHODOLOGY OF TYPES OF WRESTLING //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
13. Alisherovich M. N. YOSHLAR IJTIMOY FAOLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O‘RNI //Journal of Research in Innovative Teaching and Inclusive Learning. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 99-102.
14. Abdullaev K., Juraev B., Khabibova G. Food quality and safety control as an important factor of physical development //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – Т. 460. – С. 11001.
15. Khodjaev B., Juraev B., Amonov M. Forming the spirituality of students and youth through pilgrimage tourism //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – Т. 420. – С. 10017.