

ACTION GAMES ARE A FACTOR THAT INCREASES THE PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF GIRLS

Khamroqulov Rasuljon

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Rakhmatova Mukhtasarkhon

2nd Year Master of Ferghana State University

Annotation:

This article talks about the fact that action games are one of the important factors that increase the physical fitness and health of girls.

Keywords: tradition, cooking, example, upbringing, sewing

Introduction

Халқда “Ватан остонадан бошланади” деган нақл бор. Бу тарбия масаласига ҳам тааллуқли. Тарбия ҳам, энг аввало, оилада, донолар фикрича, ҳатто она қорнидан бошланади.

Қадимдан ота-онанинг зиммасида ўз фарзандларини ҳар томонлама мукамал қилиб тарбиялаш вазифаси турган. Оилада айниқса қиз бола тарбиясига эътиборлироқ бўлишга тўғри келган. Оилада қизлар тарбияси учун энг кераклиси пазандалик, саранжом-сарипталик, бичиш-тикишни, меҳмон кутишни ва муомала қилишни билиш. Қизларнинг бу борадаги тарбиясида она намунасида яхшиси бўлмаса керак.

Ўзбек оилаларида қизларни тарбиялашда қуйидаги масалаларга эътиборни қаратмоқ лозим: 1) қизларга ёшлигиданоқ ўзбекона урф-одатларини ва удумларини сингдириб бориш; 2) аввало она, қолаверса ота қизига ҳар жиҳатдан ўрнак бўлиши лозим; 3) оилада аёллар ўрнини, вазифасини, бурчини, ҳуқуқини тушунтириб бориш; 4) оилада аёллар зиммасидаги юмушларни пухта ўргатиб бориш; 5) қизларнинг саволларига, тушунмаган нарсалари бўйича сўровларига шопилмай, мукамал жавоб бериш; 6) ортиқча эркалатмаслик, ранжитмаслик, айниқса ёмон сўзлар билан ҳақоратламамаслик керак; 7) қариндош-уруғ, маҳалла қуйидаги обрў-эътиборли оилаларнинг аёлларини, қизларини намуна қилиб кўрсатиб бориш; 8) қиз болага ота-она, ака-укалар томонидан зулм ўтказмаслик; 9) нотўғри иши, ҳатти-ҳаракатини тушунтириб, енгил қойиш билан бирга, яхши ишларини рағбатлантириб бориш; 10) ёши улғая борган сари қиз болага турмуш, оила, турмуш ўртоғи, унга муносабат, фарзанд парвариши ва тарбияси

масаласида босқичма-босқич тушунча бериб бориш; 11) қиз боланинг адабиётга, санъатга, шароитга хавасини орттириб бориш; 12) одоб-ахлоқ, шарм-ҳаё, ибo, мулойимлик, юриш-туриш ва кийиниш маданияти, тежамкорлик, сабр-чидам масалаларида тушунча бериш.

Халқ дoстoнлари қайси даврда юзага келганидан қатъий назар уларда хотин-қизлар жамиятининг асосий ҳаракатга келтирувчи кучи сифатида, меҳрибон она, садоқатли ёр, улуғ мураббий, эрлар, ака-укалар, фарзандларга маслакдош, оила ва рўзғор ишларида ўта тадбиркор, ҳатто давлатни адолат билан бошқаришга қодир ақл-идрок, тафаккур ва жасорат эгаси, юрт ва эл осойишталиги учун курашувчи паҳлавон, гўзаллик, зеболик, барнолик туйғуларни камол топтирувчилар тарзида талқин этилади.

Абу Райҳон Беруний, ал-Хоразмий, Ибн Сино каби мутафаккир олимларнинг илмий меросларида жисмоний тарбия ва ҳозирги спорт турлари назарий жиҳатдан ўз ифодасини топган. Ибн Сино бадантарбияни бошлаш ва тўхтатиш фурсати ҳақида гапириб; “Бадантарбия бошланиш вақтида бадан тоза бўлиши, яъни ички аъзоларда ва томирларда ёмон етилмаган нарсалар бўлмаслиги керак. Чунки бадантарбия уларни бутун гавдага тарқатиши мумкин”, дейди. Мутлоқо тўйган ҳолатда ва жуда очликда жисмоний ҳаракатлар қилиш зарарли эканлигини таъкидлайди. Йил фаслларининг қайси вақтларида бадантарбия машқлари билан шуғулланиш даркорлигини аниқ кўрсатиб беради. Чунки у киши организмга ҳар фаслнинг ўзига хос таъсир қилишини аниқлаган ва организмда содир бўладиган ўзгаришларни чуқур таҳлил қила олган. Ислом дини оламида машҳур бўлган Ат-Термизий, Имом ал-Бухорий, Нақшбандий, Матрудий, Марғилоний каби фозилларнинг ҳадислари ва баёний асарларида инсон камолатлари, соғлиқни сақлаш бўйича қимматли фикрлар билдирилган. Бу ҳадислар намуналаридан жисмоний тарбия дарсларида ва машғулотларда талаба-қизларни хабардор этиб бориш керак. Чунки маънавий-маданий қадриятларни оширувчи турли машқлар, ҳозирги ёшларни баркамол қилиб тарбиялашда хизмат қила олади.

Халқимизнинг Халқ ҳаракатли ўйинлари қизларимизнинг ҳар томонлама камол топишига (ақлий, жисмоний) хизмат қилиб келган. Бу ўйинлар асрлар давомида, даврларга мос равишда ўзгариб, ривожланиб борган.

Қизлардаги жасурлик, мардлик ва давюраклик ўз кучи-қудратига ишониш ўз-ўзидан пайдо бўлмаган. Бу эса қизларимизни тарбиялаш учун жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан кейинги бўладиган машғулотларда халқ ҳаракатли ўйинларимиз аста-секинлик билан тушунтириб ва мустаҳкамланишига, юрак қон айланиши системаси ҳамда нафас олиш жараёнларининг яхшиланишига ва фаолиятининг яхши ўсишига ижобий таъсир кўрсатади.

Саломатлик-бу одам организмининг қандай касалликлар аломатисиз ҳолати бўлиб, организм функцияларининг ташқи муҳит билан мувофиқлашувидир. Одамнинг саломатлик даражаси қанчалик юқори бўлса, унинг турли юқумли касалликларга, паст ва юқори ҳаракатдаги жисмоний ишларига бўлган чидамлилиги ҳам шунчалик барқарор бўлади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт ҳар бир инсон учун бебаҳо чиниқиш мактабидир. Жисмоний тарбия айниқса қиз болалар учун жудаям фойдалидир. Келажакда соғлом, жисмонан бақувват, меҳнатқаш, билимли, иродали, чидамли, ҳар қандай ҳаёт қийинчиликларини мардона енга оладиган бўлишга катта ёрдам беради. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари вақтларда халқ ҳаракатли ўйинларимизнинг жуда кўпчилиги уй рўзғор ишларига мос ўйналади. Бу эса уй рўзғор ишларининг осон бажарилишига ёрдам беради.

Талаба қизларнинг жисмоний ҳаракатларига бўлган талабини халқ ҳаракатли ўйинлар қондириши мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларида халқ ҳаракатли ўйинларидан самарали фойдаланиш керак. Бизга маълумки, халқ ҳаракатли ўйинларининг барчаси фарзандларимизни соғломлаштириш, жисмоний, маънавий ва ақлий ривожлантиришга қаратилган.

Талаба қизларнинг имкониятларини ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, ҳар хил халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш ёки ўйинларни ўзгартириш ва уларга қўшимчалар киритиш мумкин. Халқ ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ўқувчи қизларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди. Ҳаракатли ўйинлар қизларингизда интизомлилик, жамоада ўзини тута билиш ва ўз обрўси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради.

Халқ ҳаракатли ўйинларни ўтказиш жараёнида уларнинг бир хил бўлиб қолишига йўл қўймаслик керак. Акс ҳолда талабаларнинг ўйинга бўлган қизиқиши камайиб боради. Ўйин ўтказилгандан сўнг уларни талабалар билан биргаликда муҳокама қилиш кейинчалик шу ўйинлар такрорланаётган вақтда бошқарувчилик ролини энг фаол талабага топтириш мақсадга мувофиқдир. Ўйинларни ўтказиш давомида ўқитувчи талабаларнинг хатоларини таъкидлаб туриши керак. Халқ ҳаракатли ўйинларининг кўпчилигини очиқ ҳавода ўтказишга ҳаракат қилиш керак.

Халқ ҳаракатли ўйинларидан дарс ва ўқув тўғарак машғулотларида самарали фойдаланиш мустақил Республикамиз талаба-қизларини комил инсон ва жисмонан соғлом кадрлар бўлиб тарбияланишида муҳим аҳамиятга эга.

Ўзбек халқи ҳамиша ҳалол, пок иродаси кучли, чаққон жисмоний бақувват, давюрак кишиларини ҳурматлаган ва ардоқлаган.

Ўзбек халқининг, айниқса хотин-қизларнинг миллий хусусиятлари, урф-одатлари, қолаверса ўзбекона маънавий-маърифий қиёфалари жамиятимиз тараққиётида муҳим ўрин тутди. Соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказиш, Ватанга садоқатини шакллантиришда оналарнинг роли бебаҳодир. Бунда жисмоний тарбия жараёнларининг ҳам маълум ҳиссаси борлигини инкор этиб бўлмайди. Шу сабабли, маҳаллий хотин-қизларни жисмоний тарбия машқлари билан доимий равишда шуғулланишга одатлантириш энг муҳимдир.

Хотин-қизлар ўз саломатликлари учун зарур шароит ва имкониятлардан фойдаланиб, меҳнат қилиш ҳамда яшаш учун тинмай курашадилар. Яшаш ва меҳнат қилиш доим соғлом бўлишликни тақозо этади. Хотин-қизлар, айниқса, олий ўқув юртларида таълим оладиган маҳаллий миллат қизларининг истак ва хоҳишларига қараб ҳозирги кунда жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш муҳим аҳамият касб этади.

Халқи ҳаракатли ўйинларининг жисмоний тарбия дарсларида қўлланилиши талабаларнинг ўз миллий маданиятига бўлган қизиқишни янада кучайтиради ҳамда ўз Ватанини севишга, уни кўз қорачиғидек асрашга ва мудофаа қилишга тайёрлайди.

Адабиётлар

1. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 1209-1212.
2. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 1209-1212.
3. Ismoilov, S. (2021). Developing A Valued Attitude Towards the Family in Students as A Topical Pedagogical Problem. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 3, 91-93.
4. Ismoilov, S. D. (2022). О ‘SMIR YOSHDAGI О ‘QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING О ‘ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(5), 96-100.
5. Ismoilov, S. (2021). SPECIFIC FEATURES OF FORMATION OF FAMILY VALUES IN STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 693-696.

6. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
7. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. *Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материа*, 77.
8. Бондаревский, Е. Я., & Мамаджанов, Н. М. (1981). Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста. *Теория и практика физической культуры*, (10), 36.
9. Мамаджанов, Н. (1982). *Зависимость проявления двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьников* (Doctoral dissertation, Автореф. дис.... канд. пед. наук).
10. Mamajonov, N., & Rakhmiddin, A. (2022, June). THEORETICAL BASIS OF SWIMMING TECHNIQUES. In *E Conference Zone* (pp. 68-73).
11. Mamadjanov, N., & Nazirov, M. (2022). FARG 'ONA SHAHAR UMUMIY O 'RTA TA'LIM MAKTABLARI YUQORI SINFI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK NATIJALARI TAHLILI. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(5), 152-159.
12. Mamadzhonov, N. (2021). RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN FERGANA IN ONTOGENESIS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(10), 138-146
13. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
14. Туйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного университета. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (2), 160-162.
15. Tuychiyev, A. I. (2022). O 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(2), 896-901.
16. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
17. Туйчиев, А. И. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: уйчиев Ашурали Ибрагимович, Преподаватель Ферганского государственного

- университета. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (2), 160-162.
18. Tuychiyev, A. I. (2022). O 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(2), 896-901.
19. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
20. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
21. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья "Барчиной". In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
22. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R.(2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In *Конференции* (Vol. 12, pp. 114-119).
23. Usmonov, Z. N. (2020). Monitoring OF physical and health works IN rural comprehensive schools. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(3).
24. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. *Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери*, 77.
25. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования*, 90.
26. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In *Конференции*.
27. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
28. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
29. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.

30. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(6), 28.
31. Hamrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 114-119.
32. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
33. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>
34. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
35. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. *Problems of Architecture and Construction*, 2(1), 74-77.
36. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
37. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
38. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.
39. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
40. Khankeldiev, S. K., & Uraimov, S. R. (2021). Experimental substantiation of the methodology for conducting physical education lessons in the school education system, taking into account regional factors. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(1).
41. Ханкельдиев, Ш. Х. (2021). ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 282-288).

42. Ханкельдиев, Ш. Х., & Хасанов, Ш. (2021). Акцентированная физическая подготовленность юных боксеров на начальном этапе обучения. In *НАУКА СЕГОДНЯ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ* (pp. 41-43).
43. Ханкельдиев, Ш. Х., & Саидахматов, А. В. (2021). Инновационные подходы к повышению уровня специальной физической подготовленности юных таэквондистов. *Наука сегодня: история и современность [Текст]: материалы*, 40.
44. Каримов, Д., & Ханкельдиев, Ш. Х. (2021). Сравнительный анализ показателей двигательной подготовленности юных акробатов с нормативами тестов здоровья «Алпомиш». *Наука сегодня: задачи и пути их решения [Текст]: материа*, 69.
45. Ханкельдиев, Ш. Х., & Ураимов, С. Р. (2021). Факторная структура моторики учащейся молодежи.
46. Ханкельдиев, Ш. Х., & Жахбаров, А. С. (2021). Экспериментальное обоснование дифференцированного физического воспитания юных футболистов в системе школьного образования. *Наука сегодня: история и современность [Текст]: материалы*, 35.
47. Ханкельдиев, Ш. Х., & Султанова, Н. Я. (2021). Физическое развитие учащихся девушек среднего школьного возраста общеобразовательных школ. *Наука сегодня: задачи и пути их решения [Текст]: материа*, 74.
48. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
49. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HARAКAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
50. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.
51. Юлдашов Икромжон, Парпиев Ойбек, & Абдурахмонов Шавкат (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 2), 222-225.
52. Yuldashev Ikromjon, & Polatova Shakhnozakhon. (2022). Teacher of Physical Education Pedagogical Culture. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 9, 78–81. Retrieved from <https://www.geniusjournals.org/index.php/ejlat/article/view/1750>
53. Yuldashev Ikromjon, & Mallaboev Farhod. (2022). A Healthy Lifestyle (Stt) And Its Constituent Components. *Eurasian Research Bulletin*, 9, 1–3. Retrieved from <https://www.geniusjournals.org/index.php/erb/article/view/1638>

54. Yuldashev Ikromjon, & Isaqova Sahibakhon. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS TRAINING. Conferencea, 227–230. Retrieved from <https://conferencea.org/index.php/conferences/article/view/569>
55. Икромжон Юлдашов. (2022). ОИЛА ВА МАКТАБ ҲАМКОРЛИГИ ДОИРАСИДА ГЕНДЕР ТЕНГЛИКНИ ТАЪМИНЛАШГА ДОИР БИЛИМЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЗАРУРАТИ . World Scientific Research Journal, 2(2), 211–219. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/97>
56. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
57. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.
58. Юлдашов Икромжон, Махмуталиев Адхамжон, & Тухтаназаров Исматулла (2022). ЁШ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (Special Issue 3), 96-102.
59. Ikromjon, Y. (2022). METHOD OF ORGANIZATION AND CONDUCT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Conferencea*, 219-223.
60. Юлдашев, И. (2010). Оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлигида тарбиявий ишлар самарадорлигини ошириш. *Известия ВУЗов (Кыргызстан)*, (6), 112-113.
61. Юлдашев, И. А. (2020). Сотрудничество махалли и кенгаша схода сельских граждан, школы, семьи в процессе формирования у подростков социальной активности. *Редакційна колегія: АА Сбруева–доктор педагогічних наук, професор (відповідальний редактор)*, 139.
62. Yuldashev, I., & Toshboltaeva, N. I. (2020). Analysis Of Personality Traits In Athlete Activities. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 72-74).
63. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
64. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.
65. Yuldashev, I. A. (2020). Pedagogical Bases Of Formation Of Social Activity In Pedagogical Sciences. *Теория и практика современной науки*, (5), 67-69.
66. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).

-
67. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.
 68. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
 69. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
 70. Robilova, S. M., & Patidinov, K. D. (2022). Physical training of handball and its comparative analysis practitioners. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 173-177.
 71. Gennadyevna, K. G. (2022). Прыжок В Длину С Разбега Long Jump with a Running Start. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 5, 19-30.
 72. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
 73. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
 74. Gennadiyevna, K. G. (2022). Methods of Teaching the Technique of Athletics to Students of the Faculty of Physical Culture. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 7, 28-38.