

CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES

WE ARE ALWAYS WITH YOU

Google
scholar



CYBERLENINKA

EXACT SCIENCES
NATURAL SCIENCES
TECHNICAL SCIENCES
PEDAGOGICAL SCIENCES
MEDICAL SCIENCES
SOCIAL AND HUMANITARIAN
SCIENCES



SCAN ME

TALABALARDA CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Javlonbek Saotboy o'g'li Xudoyberganov
Chirchiq davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Kamron Hasan o'g'li Qurbanboyev
Chirchiq davlat pedagogika instituti talabasi

ANNOTATSIYA

Chidamlilik shunday fazilatki, u qiyinchilik bilan tarbiyalanadi, yo'qotish esa oson. Chidamlilikni tarbiyalayotgan organizmda o'tayotgan bir necha jarayonni ajratish mumkin: Chidamlilik jismoniy harakat sifati bo'lib, odam organizmining uzoq vaqt davomida mushaklar ishini faol bajarilishida toliqishni yengish qobiliyatidir. Chidamlilik sifati ikki xil bo'ladi, umumiy va maxsus. Umumiy chidamlilik - organizmning uzoq vaqt davomida har qanday mushaklarning ish bajarganida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi. Maxsus chidamlilik - jismoniy mashqlar yoki sport turlarining biriga xos bo'lgan mushaklar ishi uzoq vaqt davomida bajarilganda charchoqni yengish bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: Tarbiya, chidamlilik, umumiy, maxsus, sport, vaqt, mashq, jismoniy sifat, harakat, energiya, faol.

KIRISH

Tarbiyalash - jismoniy harakat sifatida organizmning charchoqni yenga olish qobiliyatidir. Bu markaziy asab tarmog'i xususiyatlariga va energetik almashinuvga bog'liq. Chidamlilik shunday fazilatki, u qiyinchilik bilan tarbiyalanadi, yo'qotish esa oson. Chidamlilikni tarbiyalayotgan organizmda o'tayotgan bir necha jarayonni ajratish mumkin: Chidamlilik jismoniy harakat sifati bo'lib, odam organizmining uzoq vaqt davomida mushaklar ishini faol bajarilishida toliqishni yengish qobiliyatidir. Chidamlilik sifati ikki xil bo'ladi, umumiy va maxsus. Umumiy chidamlilik - organizmning uzoq vaqt davomida har qanday mushaklarning ish bajarganida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi. Maxsus chidamlilik - jismoniy mashqlar yoki sport turlarining biriga xos bo'lgan mushaklar ishi uzoq vaqt davomida bajarilganda charchoqni yengish bilan belgilanadi. Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik asosida rivojlanib, tezkorlik, kuch va chidamlilik mashqlarini aniq va puxta bajarish jarayonidan kelib chiqadi. Chidamlilikni tarbiyalash darajasi avvalambor yurak tomirlari, nafas olish, mushak va asab tarmoqlari, buyrakda

qonning glikogenni tez va foydali parchalanishi, funksional imkoniyatining oshishi bilāh ifodalanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Organizmning yaxshi funksional holatga yetishishi uchun chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hammasini ishlatish lozim. Energiya almashinuvi ko'rsatkichlari sportchining berilgan jismoniy tayyorgarlik hajmi va me'yorida uning funksional holatini baholash uchun zarurdir. Buni aniqlashda asosiy va qo'shimcha ko'rsatkichlar ishlatiladi;

g) aerob bardoshlilikning asosiy ko'rsatkichlari quyidagilardir; o'pkaning maksimal havo almashinishi qonning kislorod bilan to'yinish hajmi, qonning minutli hajmi, kislorod bo'yicha arteriavinoz farqiga teng:

d) anaerob chidamlilikning asosiy ko'rsatkichi - bu organizmni maksimal kislorodga to'yintirish vazifasidir, ya'ni organizmda og'ir jismoniy mashqlardan so'ng yig'ilib qoladigan moddalar almashinuvining hamma mahsulining oksidlanishiga va ularni zarur bo'lgan yuqori darajali miqdorida organizmdan chiqarib yuborish. Maksimal darajada kislorodga to'yintirish vazifasining bir qismi, ya'ni anaerob glikogenning asosiy mahsuli sut kislotasi oksidlanishiga ketadigan qismi "laktat fraksiyaning maksimal kislorod vazifasi" deb ataladi. Anaerob chidamlilikning qo'shimcha ko'rsatkichi sifatiga muvofiq fermentativ tizimining faollik darajasi, adenazatritofosfatning anaerob resitezi uchun ishlatiladigan moddalarning umumiy zaxirasi, shuningdek, turli to'qima va organlardagi moslashuv va kompensatsion o'zgaruvchanlikning ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkin;

e) jismoniy tayyorgarlikning turlari o'z parametrlari bo'yicha bir-biridan farq qiladi (mushak sonining hajmi, mushak kuchlanishining turi, bajarilayotgan mashqning rejasi, quvvati). Tayyorgarlikning har bir asosiy parametrga, ish bajarishda mushakning alohida bir ish turi muvofiq keladi. Masalan, shunday bir jismoniy mashq tanlash mumkinki, unda mushak ishi o'z faoliyati bo'yicha mahalliy, ushlab qoluvchiga teng, maksimal bo'lishi mumkin. Aerob va anaerob rejimda chidamlilikning rivojlanishi aniq bir mushak ish tun bajarilishi yordamida amalga oshiriladi. Bunda organizmda fiziologik va biokimyoviy almashinuvlar rivojlanadi. Bu o'zgaruvchanliklarning hajmi jismoniy mashqlarning organizm tayyorgarligi darajasiga mosligini nazorat qilishga imkon beradi. undan tashqari, odam organizmidagi o'zgaruvchanlik masalalarining qanday hal qilinishi, u sohadagi muvaffaqiyat va bardoshlilikni oshishi baholanadi. Chidamlilikni tarbiyalashda uning

tarbiya uslublarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Bir tekis yoki bir xil tezlikdagi uslub kichik va o'rta quvvatdagi bir tekis ish bilan ta'riflanadi. Anaerob jarayonlarni tarbiyalashda va takomillashtirishda katta rol oynaydi. Bu usulni qo'llash boshlang'ich davrda va tayyorgarlik bosqichlarida tavsiya etiladi, eng oson va foydali uslub sifatida boshlovchi sportchilar uchun shartdir. Qaytarish uslubi - yuklanishlarning asosiy uch parametri bilan ifodalanadi: davomiylik, tezlik (shiddat), takrorlash muddatining qisqaligi va dam olishning 2 ta parametri davomiylik va tezlik. Masalan, Sprinter 100 m ga yugurishni tezlik bilan 10 marotaba yugurib o'tadi: dam olish oralig'i 10 daqiqa, dam olish - sust. Bu uslub asosan yuqon malakali sportchilar tomonidan qo'llaniladi, ya'ni asosiy musobaqa oldidan yakuniy tayyorgarliklarda qo'llaniladi. Almashinuv uslubi - u ham zo'riqishning uch bosqichi bilan (davomiylik, shiddat, takrorlash oralig'ining qisqaligi) va bir dam olish parametri davomiylik bilan ifodalanadi. Masalan: 2000 m masofaga almashinuv uslubi bilan yuguriladi, undan 50 m tez, 50 m sekin. Bu usulda har bir masofaning keyingi tez yugurish qismining qaytarilishi opkaning to'liq tiklanmagan holida bo'ladi. Bu usul yosh shug'ullanuvchilardan to'g'ri razryadli sportchilargacha bo'lgan sportchilar tomonidan qo'llaniladi. Tez yugurish qismining, shuningdek sekin yugurish qismining uzunligini o'zgartirish. Bu usul erishilgan natijani saqlashda kerak bo'ladi va uni takomillashtirishda samarali qo'llanishi mumkin. Interval qaytarish murakkablashtirish uslubining 4 ta parametri bilan ifodalanadi: davomiylik (seriyalarning qaytarilish soni, seriyalar 134 soni) va 4 ta dam olish parametri (seriya ichidagi dam olish intervali, seriyalar orasidagi dam olish intervali va bu dam olish intervalining xarakteri bilan ifodalanadi). Masalan: 4 seriya yugurish 50x60 m, kuchni 3/4iga, seriya orasida dam olish oraliq 1 daqiqa, seriyalar orasida 5 daqiqa, seriya orasidagi dam olish oraliq ifodasi sust, seriyalar orasida aralash (birinchi daqiqada sust, Keyingi 3 daqiqa - tez-sekin yuguriladi oxirgi daqiqa - sust). Interval qaytarish usulda mashqlarni ko'p variant bilan bajarish mumkin, shuning uchun uning qo'llanilishi juda keng, buni chidamlilikni tarbiyalashda asosiy uslub deb hisoblash mumkin:

a) maksimal kuch sarflash uslubi - shug'ullanuvchiga iloji boricha og'ir yuklanish (nagruzka) beriladi yoki o'ta murakkab mashq bajartiriladi, bunda mashqlar kam bajariladi, ko'pi bilan 1 - 2 marta takrorlanadi. Agar vaqt o'tishi bilan mashg'ulotlarda bu mashqlarni ko'rsatilganidan ko'proq bajarishga imkon yaratilsa, unda uslub mazmunini saqlash maqsadida zo'riqishni og'irlashtirish, mashqni esa murakkablashtirish kerak;

b) qayta urinish metodi - avvalgiga nisbatan bir muncha yengilroq mashqlarni bajarish yoki yuqori darajadan, 30-60 nigj bo'lgan mashqlar bajariladi, bunda mashqlar iloji boricha ko'p marotaba takrorlanadi;

v) interval-qaytarish uslubi - uncha og'ir bo'lmagan yuk bilan; yoki o'z tanasi og'irligidan foydalanib seriyalab bajariladi va mashqni bajarish vaqti: - qaytarishlar va seriyalar orasidagi dam olish vaqti; - tayyorgarlik mashg'ulotida seriyalarning soni; - eng muhimi, har bir mashqni bajarish tezligi aniq chegaralanadi. Keyinchalik intervalqaytarish uslubidan "doiraviy tayyorgarlik" iborasi kelib chiqdi, hozirgacha bu uslub organizmda kuch qobiliyatini rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi. Organizmning chaqqonlik (tezlik) sifatini rivojlantirish uslublari haqida gapirar ekanmiz, chidamlilikni rivojlantirishdagi uslublarga o'xshash, lekin quyidagi shartlar bo'lgan uslublarni aytib o'tamiz:

a) har qanday mashq yoki uni takrorlash maksimal tezlik bilan bajarilishi kerak;

b) mashqlarni bajarish vaqti to'htash holati boshlanguncha yuqori darajadagi jadallikda bajarilishi kerak;

v) takroriy mashqlar orasidagi dam olishlar organizmni o'z holiga kelishiga imkon berishi kerak;

g) dam olishning vaqti sport malakasiga erishish bosqichlariga bog'liq. Jismoniy sifatlar haqida shuni aytib o'tish kerakki, hech qachon sportchida qandaydir birgina sifat emas, balki hamma sifatlar ham tarbiyalanadi. Masalan, 25 metrli basseynida quyidagi interval-qaytarish uslubida mashqlar bajariladi; 2 marotaba (bunda shiddatlilik 75 sekund, seriya ichida dam olish 45 sekund, takrorlash orasidagi dam olish 3 min. davom etadi. Bunda: a) tezlik qisqa masofalarga suzishda rivojlanadi; b) chidamlilik - butun mashqlarni takrorlash seriyasini bajarishda; v) kuch - masofalarga suzishda; g) egiluvchanlik - har qanday harakatda; d) chaqqonlik - burilishlarni bajarishda ortadi hamma sifatning tarbiyalanishi ayniksa davriy mashqlarda namoyon boiadi. Sport tayyorgarligini rejalashtirish Sport tayyorgarlik mashqlarini rejalashtirish masalasiga kirishishdan avval uning vazifa va maqsadlarini aniqlab olish zarur. Sport tayyorgarlik mashqlarining asosiy maqsadi - yuqori malakali sportchilarni yetishtirishdir. Ular samarali mehnatga, o'z Vatanini himoya qilishga tayyor bo'lishlari kerak. Bu asosiy masalani hal qilish uchun o'quv tayyorgarlikda quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1. Tarbiyaviy masala. Sportchining tarbiyalanishi quyidagi bosqichlarda o'tadi:

a) axloq - sportchida dunyoqarash, qiziqish, o'ziga, atrofdagilarga, mehnatga

munosabatni shakllantirishga qaratilgan; b) intellektual - shaxsning ijodiy va bilimdonlik qobiliyatini tarbiyalashni ta'minlaydi; v) estetik - atrof muhit, mehnatga sport faoliyatidagi go'zallikni qabul qila olishni tarbiyalaydi; g) iroda sportchida o'zi oldiga maqsad qo'yish va uni hal qilish uchun intilish qobiliyatini tarbiyalashga qaratilgan.

2. Sog'lomlashtirish - shaxsni har tomonlama jismoniy tarbiyalash yo'li bilan hal qilinadi. Jismoniy takomillashish yo'li bilan sog'liq mustahkamlanishining jismoniy sifatlarini va tananing shakllanishini oldindan ko'ra bilishimiz kerak.

3. Ta'lim-pedagogik jarayon bo'lib, maqsad texnik, taktik va nazariy tayyorgarlik orqali amalga oshiriladi. Sport tayyorgarligi mashqlari rejasi o'z maxsus vazifa va maqsadlariga ega bo'lgan turli muddatli tarbiyaviy tayyorgarlik jarayonlari uchun tuziladi.

Eng ko'p tarqalgan rejalashtirish turlari quyidagilar:

1. Uzoq muddat(istiqbol)ga moljallangan rejalashtirish - odatda 4 yil muddatga rejalashtiriladi. Bu bir Olimpiadadan ikkinchisigacha yoki bir Spartakiadadan ikkinchisigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu rejalash oliy o'quv muassasida qobiliyatli sportchilarni Olimpiadaga tayyorlashni o'z oldiga maqsad qilib quyadi. Ushbu rejalashtirish musobaqalarga nisbatan tartibli va bir maromda tayyorlashga imkon beradi. Uzoq muddatga mo'ljallangan rejalashtirishning asosiy 3 maqsadi - sportchida maxsus va umumiy sifatni tarbiyalab, sport cho'qqilariga ko'tarishdir.

2. Ko'pchilik jismoniy tarbiya mutaxassislariniig fikricha, sport tayyorgarligini yillik rejalashtirish asosiy ahamiyatga ega. Sportda tayyorgarlik sportchi oldiga bir yilga qo'yilgan vazifa va maqsadlar, shuningdek sport tayyorgarligi darajasiga qarab, yillik rejalashtirish quyidagicha bo'ladi: a) sport tayyorgarligi mashqlarining bir davrli rejalaniishi. Bunday rejalashtirish bitta tayyorgarlik, bitta musobaqali va bitta davr (yil) oxiridagi o'tish davriga ega. Bunday rejalashtirish yiliga 1-2 inusobaqada qatnashishni mo'ljallagan sportchilar uchun tuziladi, lekin bular musobaqa o'tadigan oygacha bo'lgan qisqa muddat ichida o'tkaziladi. Bir davrli rejalashtirish o'z afzalliklariga ega, xususan tayyorgarlik muddati uzoq, har bir jismoniy sifatni alohida mufassal rivojlantirishga imkon beradi. Bunda har bir sifatni tarbiyalashga ko'p vaqt ajratilib, ularni takomillashtirishga hamma vosita va uslub ishlatiladi, Yuqorida aytib o'tilganidek bir davrli rejalashtirish asosan shug'ullanishni endi boshlovchi sportchilar uchun tuziladi va ayrim iste'dodli yosh sportchilarning uzoq muddatdan so'nggina namoyon bo'ladigan ba'zi qobiliyatlarini ham "o'tkazib yubormaslikka" imkon beradi; b) ikki davrli rejalashtirish va "ikkilantirilgan davr"ga rejalashtirish.

Bu ikki sport tayyorgarligini rejalashtirish orasidagi farq uncha katta emas: ikki davrli rejalashtirishda har bir davrning oxirida o'tish davri bo'ladi. U rejalashtirish rausobaqalar orasida (taqvimga muvofiq) 2 va undan ortiq muddat bor bo'lganda ishlatiladi, "bir davrli reja" esa yilning oxirida bitta bo'ladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Chidamlilik belgilari va sifatleri juda ko'p mashqlarni takrorlash, uzoq vaqtlar mashq bo'lishini talab etadi. Chidamlilikda nafas olish, nafasni ichda saqlab turish, mushaklar va barcha bo'g'inlarning og'ir-yengil harakatlarni bajarishga odatlanishi ustuvor turadi. Chidamlilik belgilari va sifatlar ko'proq quyidagi faol harakatlarda uchraydi va belgilanadi.

1 Yengil atletikaning qisqa, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga (10-20 km. va undan ortiq) yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoqlar va qo'llarning charchashi, holsizlanishi sodir bo'ladi. Ayniqsa, qo'llar, elka, bel va natijasida yuqoridagi faoliyatlar yengil o'tishini yoki ularga chidash imkoniyatlari yaratiladi.

2. Suvda suzish, futbol o'yini (90 daqiqa davomida yugurish, to'p surish) va boshqa sport turlarida ham u yoki bu darajada toliqishi tabiiydir. Ularni yengish va bardosh berish uchun har bir shug'ullanuvchi ko'proq mashq bo'lishini talab etiladi. O'quvchi yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va h.k.) charchashi, toliqishi tabiiydir. Chunki ko'pchilik yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik jihatlari to'la yetishmaydi. Shu sababdan eng avvalo, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarliklarga ega bo'lishi lozimdir. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlar, jismoniy mehnat va sportda jismoniy sifatlar tushunchasi bir-biri bilan bevosita bog'langan. Ya'ni har kungi yurish-turish, o'quv jarayoni va jismoniy mehnatda "chaqqon", "yengil", "abjir", "zo'r", "kuchli", "botir-jasur", "bardoshli-chidamli" kabi xalq iboralari ko'p uchraydi. Ularning mazmunida fanda qo'llaniladigan "chidamlilik", "kuchlilik", "egiluvchanlik", "chaqqonlik" kabi iboralar jismoniy sifatlar deb tushuniladi. Bular o'z navbatida "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy rivojlanish", "maxsus jismoniy tayyorgarlik", "sport mahorati", "sport shakli" kabi iboralar va tushunchalar bilan mujassamlashgan. Ularning eng muhim belgilari haqida ba'zi fikr-mulohazalar yuritish mumkin bo'ladi. Kuchlilik-jismoniy sifatlarning asosi (otasi) hisoblanadi. Chunki uning qo'llanilish va bajarilish xususiyatlar, turlari barcha amaliy harakat faoliyatlarda, shuningdek, barcha sport turlarida o'ziga xos yo'l bilan qo'llaniladi va zaruriyati, ehtiyoji tug'iladi. Sport

sohasida kuchlilik asosan shtanga, kurash, boks, qo'l kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarishda qo'llaniladi. Yuqorida ta'kidlangan sport turlarida mushaklarning tortish, cho'zish, itarish, urish, saqlab turish (shtanga) va h.k. harakatlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir sport turining xususiyati, texnik-taktik jihatdan harakatlarni bajarishda sekin, tez va tez-kuch sifatlar ishlatiladi. Mushaklarning kuchi (dinometriya, stanometriya) va harakat tezligi (sekundomer, kompyuter va h.k.) asosiy o'rinda turadi, ular maxsus asboblari orqali o'lchanadi. Harakat tezligi (suzish, yugurish, to'pni urish, tepish va h.k.) kuch bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ya'ni suzish, yugurish, to'pni darvozaga zarb-kuch bilan tepishda texnik-taktik harakatlar, tezlik va kuchlar bir-biri bilan bog'lanib ketadi.

XULOSA

Turnikda qo'llarga osilib tortilishda kuch va bajarish usuli (texnik) o'zaro bog'liqdir. Ya'ni elka, bo'yin va boshini yuqoriga ko'tarishda tezlik, oyoqlarni to'g'ri tutgan holda oldinga ozroq ko'tarish qo'llarda tortilishiga qulaylik tuqdiradi. Demak, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatini ham egallash lozim bo'ladi. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda kuch ko'p ishlatiladi, to'la qopni (50-70 kg) ulovlarga (ot, eshak, mashina) ko'tarib ortish yoki uni tushirish. Bundan qo'llar, bel, oyoqlarda kuch bo'lishi lozim. Bu faoliyatni bajarish texnikasi ham turli xil bo'lishi mumkin. Ya'ni ikki qo'lda ko'tarish yoki quchoqlab olib ko'tarish; qishloq sharoitlarda kurash va ko'pkari (uloq) o'yinlarida "polvon" (kuchli) va chovondoz-polvon (yengil-kuchli) iboralari qadimdan buyon ishlatilib kelinadi. Bu fazilat va jismoniy sifatga (kuchli) ega bo'lish uchun ular ko'p yillar davomida mashqlar qiladi. Unda turli xil vositalar va usullardan foydalaniladi.

REFERENCES

1. Венера Айтековна Бабажанова, Аман Кутлымуратович Утепбергенов, Гулбахар Аймуратовна Баймуратова, Гулзар Джумабаевна Ережепова ИССЛЕДОВАНИЕ КРЕПОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ (ИНДЕКС ПИНЬЕ) У ЮНОШЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ РАЙОНАХ ПРИАРАЛЬЯ. 1-13 Инновационные технологии в образовании и науке, 2017
2. Kutlimurotovich, U. A. (2020). GENERAL PHYSIOLOGICAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(9), 2366-2371.
3. Бабажанова, В. А., Утепбергенов, А. К., Баймуратова, Г. А., & Ережепова, Г. Д. (2017). Исследование крепости телосложения (индекс Пинье)

у юношей, проживающих в различных районах Приаралья. In *Инновационные технологии в образовании и науке* (pp. 11-14)..

4. Утепбергенов, А. К., Утениязова, Д. К., & Есенбекова, Э. Ж. (2017). Исследование экологических факторов в изменении антропометрических показателей у юношей в Республике Каракалпакстан. In *Инновационные технологии в образовании и науке* (pp. 16-18).

5. Kutlimurotovich, U. A. (2021). The Concept of The Management of Body Functions and Their Properties. Organism and environment.

6. Утепбергенов, А., & Кутлымуратов, М. (2016). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НЕКОТОРЫХ КАРАКАЛПАКСКИХ НАРОДНЫХ ИГР. *Апробация*, (3), 88-90.

7. Kutlimurotovich, U. G. (2020). THE CLASSIFICATION OF NATIONAL MOVEMENT GAMES THAT TRAIN PHYSICAL QUALITIES AND WAYS TO TEACH THEM. *International Engineering Journal For Research & Development*, 5(8), 4-4.

8. Soatboy, O., Javlonbek, X., Shirinbekovich, K. V., & RoZmamatovich, A. A. (2019). Technique of improving the technical and tactical skills of national wrestlers. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 8(12), 58-61.

9. Xudoyberganov, J. S. (2020). Талабаларда жисмоний чидамлилиқ. *Таълим ва технология Илмий-услугий мақолалар тўплами*, 2(2), 104-106.

10. Adizov, B. R., Abdulahatov, A. R., Hudoyberganov, J. S., Yusupbaeva, A. S., & Mirahmedov, F. T. (2020). The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. *TEST Engineering and Management*, 83, 628-631.

11. Абдулахатов, А. Р., Худойберганов, Ж. С., & Курбонова, М. Э. (2020). Образовательный кластер-как ресурс инновационного развития региона. *Мугаллим ҳам ўзликсиз билимлендириш*, 1(1), 84-89.

12. Xudoyberganov, J. S. (2020). Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirish metodikasi. In *Dene tarbiyasiy ham sports of kalabalyk rayazhlandyryy perspectives: mashala ham sheshimler» atamasyndy republics online ilymiy-mely conference* (Vol. 1, No. 1, pp. 137-139).

13. Abdulaxatov, A. R., & Xudoyberganov, J. S. (2020). Scientific and pedagogical ways to instill in students the national and universal values through “kurash”. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(1), 44-47.

14. Худойберганов, Ж. С., & Хабибуллаев, С. Х. (2020). Спортда тарбия ва унинг хусусиятларини тарбиялаш йуллари (спорт уйинлари мисолида). *Мугаллим*, 7(1), 164-168.
15. Xudayberganov, J. S., Xabibullaev, S. X., & Madyarova, M. M. (2020). Method of development of physical qualities of the high school class wrestlers on kurash. *International Journal on Integrated Education*, 3(3), 169-173.
16. Mamatkulov, R. S., Khudoyberganov, J. S., Yusupbaeva, A. S., & Umaralieva, D. U. (2020). Features of formation of readiness of future teachers for innovative activity by means of information technologies. *International Journal for Advanced Research in Science & Technology*, 10(06), 1-3.

1. Iminova, N. A. (2021). ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE DIGITAL ECONOMY. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(1), 4-7.

2. G'aybullayev, R. A., & Ro'ziyev, D. Y. (2021). MADANIYATNING TARIXAN RIVOJLANISHI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(1), 8-10.

3. G'aybullayev, R. A., & Ro'ziyev, D. Y. (2021). BAYRAMLARNI TASHKIL ETISH ASOSLARI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(1), 11-13.

4. G'aybullayev, R. A., & Ro'ziyev, D. Y. (2021). O'ZBEKISTON MADANIYATINING RIVOJLANISHI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(1), 14-16.

5. G'aybullayev, R. A., & Ro'ziyev, D. Y. (2021). MARKAZIY OSIYO MADANIYATINING RIVOJLANISHI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(1), 17-19.

6. Шайхисламов, Н. (2021). ЎЗБЕК ТИЛИ АССОЦИАТИВ ЛУҒАТИНИНГ ТУЗИЛИШИ ТЎҒРИСИДА МУЛОҲАЗАЛАР. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(1), 20-25.

7. Utepbergenov, A. K. (2021). CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS). *JISMONIY MASHQLARNING UMUMIY FIZIOLOGIK TASNIFI*, 1(1), 26-29.

8. Абдулахатов, А., & Ваккосова, С. А. (2021). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИДА ҲАМКОРЛИК МАСАЛАЛАРИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(1), 30-34.

9. Xudoyberganov, J. S., & Qurbanboyev, K. H. (2021). TALABALARDA CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(1), 35-43.
