



FEATURES AND IMPORTANCE OF ACROBATIC EXERCISES

Hamroqulov Rasul

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Mamajonova Zulfiyakhon

2nd Year Master of Ferghana State University

Annotation:

Acrobatic exercise reduces the risk of many health conditions, ranging from heart disease to dementia. Although all forms of physical activity provide some benefits, acrobatic exercise is particularly effective because it causes the heart and lungs to work harder than usual.

Key words: gymnastics, trainer, physics, sport, decision, experiment

Ўзбекистон Республикаси Президентининг ташаббуси ва доимий раҳнамолигида жисмоний тарбия ва спорт борган сари Давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун ҳамда ушбу соҳа бўйича қабул қилинган ва айни кунда изчиллик билан ҳаётга татбиқ этилиб келинаётган қатор ҳукумат қарорлари бунга яққол мисол бўла олади. Айниқса, бу борада гимнастика турларининг ривожланишига алоҳида эътибор қаратилиши таҳсинга сазовордир. Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган ўқув-тренировка жараёнини шакллантириш, унинг самарадорлигини оширишга қаратилган илғор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш ҳамда амалий синовдан ўтказиш муаммолари илмий объект сифатида кўпгина олимлар эътиборини жалб қилиб келмоқда. Жумладан, В.М.Смолевский, М.Л.Журавин, Ю.В.Менхин, П.К.Петров каби етакчи мутахассис-олимларнинг тадқиқотлари кичик ва катта ёшдаги малакали спортчиларнинг жисмоний ҳамда махсус ҳаракат тайёргарлиги жараёнини шакллантириш мавзуларига қаратилган. Спорт амалиёти тажрибаси шуни кўрсатадики, спортчиларни тайёрлашда қўлланиладиган анъанавий услуб ва воситалар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг муайян босқичида ўз самарадорлигини йўқотиши ёки сустлаштириши мумкин. Спорт натижалари ҳам, жисмоний ва функционал имкониятлар ҳам тараққиётдан тўхташи эҳтимолдан ҳоли эмас. Бундай вазиятнинг келиб чиқиши табиий ҳолатдир. Чунки организмнинг юкламаларга мослашиш имконияти чексиз бўлмайди, анъанавий юкламаларга кўникма ҳосил бўлади, ихтисослаштирилган махсус машқларнинг спорт маҳоратини ўстиришига «қудрати» етмай қолади.

Инсоннинг ҳаракатланиш функцияси биологик ва педагогик омиллар таъсирида шаклланади. Биологик омил болалар ва ўсмирларнинг ёш хусусиятлари билан боғлиқ, унинг ҳаракат функциясига бўлган таъсири ёшига қараб ривожланиш қонуниятларига



бўйсунди. Бундай кўникмаларни тарбиялаш учун умумривожлантирувчи машқлар, юриш, югуриш, сакрашлар, улоқтиришлар, мувозанат машқлари, осилиш ва таяниш машқлари, тирмашиб чиқиш, акробатика машқлари қўлланилади. Уларни бажариш пайтида шуғулланувчилар субъектив сезгиларни у ёки бу ҳаракатларни бажаришга кетадиган вақт ҳамда макон тўғрисида ўқитувчидан ахборот кўринишида олинadиган сифатли баҳо билан таққослашлари керак.

Ҳаракат фаолияти жараёнида вақт ва мушак кучланишлари даражаси тўғрисидаги тезкор ахборот шуғулланувчига олинadиган сезгиларни табақалаштиришни ўрганишга имкон беради. Бу ҳаракатларни бошқариш учун жуда муҳимдир. Ҳаракат фаолиятини онгли равишда бошқариш сезгиларнинг, айниқса мушак сезгиларининг ривожланиши билан боғлиқ. Сезги органлари орқали ташқи муҳит қабул қилинади. Эшитиш, кўриш ва бошқа сезгилар қанчалик кам ривожланган бўлса, инсон фаолияти шунчалик чекланган ва у шунчалик кам ривожланган бўлади.

Гимнастика кўп муаммоларини ҳал қилувчи, кўпқиррали воситадир. Унинг машқлари орқали жисмоний физилатларни ривожлантириш, тўғри қомат шакллантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, иродавий физилатларни тар-биялаш, ҳаракатларни моҳирона, енгил ижро этишга ўргатиш каби вазифалар муваффақиятли ҳал этилади.

Акробатика машқлари асосан турли ўқлар атрофида айланма характердаги ҳаракатлардан (дўмбалок ошиш, сальто ва бошқалардан) иборат. Улар акробатика поёндози ва махсус конструкцияли асбобларда (трамплин, сакратувчи ёғоч, батут ва бошқаларда) бажарилиши мумкин. Акробатика машқларнинг кўпчилиги қисмини ғайри оддий ша-роитларда яқка ёки шериғи ёрдамида бажариладиган (акробатик пирамидалар) мувозанатли машқлар ташкил қилади. Акробатика машқлари — фазода ҳар хил тезликда ҳаракатланишда мўлжал олишни такомиллаштиришнинг самарали воситаларидан биридир, шунга кўра улар ҳозирги даврда космонавтларни шуниндек, ҳар хил их-тисосли спортчиларни тайёрлашда кенг қўлланилмоқда. Бу машқлар ёрдамида куч, қайишқоқлик, жасорат ва қатъийлик ривожлантирилади, мувозанат сақлаш функцияси такомиллаштирилади. Турли гуруҳ машқлари тўғри навбатлаштирилганда тўғри қомат шакллантирилади, бу эса мактаб ёшидаги болалар билан ўтиладиган машғулотларда айниқса муҳимдир.

Акробатика машқлари уч гуруҳга бўлинади:

1. **Акробатик сакрашлар.** Бу қисман ёки бошдан ошиб айланиш машқларидан (думалашлар, думбалок ошишлар, тўнтарилишлар, сальтолардан) иборат. Улар акробатика поёндозида, шунингдек, махсус снарядларда ёки шериқлар ёрдамида бажарилади.
2. **Мувозанат сақлаш** машқларига куракларда, билакларда, бошда ва қўлларда тик турган ҳолатларида мувозанат сақлаш ва бошқалар киради. Шериғини ёки машқ қилувчи гуруҳни (3, 4, 5 ва ўндан ортиқ кишиларни) мувозанат ҳолига келтириш.
3. **Ирғитиш ҳаракатлари.** Булар шериғини болдирдан, сонидан, панжала-ридан, товонидан ва ҳоказо жойларидан ушлаб ирғитилгандан кейин по-ёндозга ёки шериғининг елкасига келиб тушиши билан боғлиқ машқлардан иборат.



Акробатиканинг асосий воситалари бўлиб, усуллари талабалари ва хусусиятларига мос бажарилувчи ва баркамол жисмоний ривожланиш ва инсон тарбияси масалаларини ечишга йўналтирилган, тарихан юзага келган ва махсус ишлаб чиқилган ҳаракатлар ҳисобланади. Инсон фаолиятининг меҳнат, жанговор ва маиший амалиёти (юриш, югуриш, тўсиқларни енгиб ўтиш ва ҳ.к.лар) дан ўзлаштириб олинган машқлар билан бир қаторда гимнастика воситалари хазинастида инсон танасининг барча бўлиши мумкин бўлган анатомик ҳаракатларга мос келувчи, махсус яратилган жисмоний машқларнинг анчаси тўпланган. Гимнастика машқлари қуйидаги асосий гуруҳларга бўлинади: сафдаги, умуривожлантирувчи, эркин амалий, сакрашлар (оддий ва таянчли), гимнастик анжомлар билан машқлар, акробатик ва бадий гимнастика машқлари.

Гимнастика бўйича амалий машғулотларда шуғулланувчиларни бошқариш йўллари қаторига буйуқ ва фармойишлар оғзаки кўрсатмалар, имо-ишоралар ёрдамидаги кўрсатмалар, ҳисоб-китоб, кўриш ва товуш шартли сигналларни бериш киради. Бу йўллардан фоидаланишда узига хос талаблар қўйилади. Яъни буйруқ бериш қисқа, аниқ, тўғри, талабчан бажарилиши ва малум бўлган ҳаракатларни бажаришда фоидаланиш лозим. Фармойишлар асосан номалум, қўшимча тушнотиришларни талаб қилувчи вазифаларни бажаришда берилади. Оғзаки кўрсатмалар ва имо-ишора ёрдамида бериладиган кўрсатмалардан, ҳаракатларни биринчи бор ўрганишда, уларни аниқлаш ва такомиллаштиришда фоидаланилади. Вазифаларни бажаришда маъром, суьратни йўлга қўйиш учун ҳисоб-китоб қабул қилинган. У шуғилланувчиларнинг гатта гуруҳи машиқларни бажараётганда ҳамжихатлик ва айни вақтни таъминлайди. Нихоят кўриш ва товуш шартли сигналлардан фоидаланиш бир бутун машқнинг у ёки бу таркибий қисимларни тўғри ва ўз вақтида бажари имконини беради ва шундай қилиб уларни ёдлаш ва эгаллаб олшни енгиллаштиради. Гимнастика бўйича амалий машғулотлар жараёнида муян ўқув масалалари ва машғулотлар мазмуни билан мос равишда шуғулланувчилар кўрсатилган йўлларнинг барча кўринишлари ва уларнинг бирқимчаларнинг барча кўринишларидан фоидаланишлари мумкин. Машғулотларнинг таёрлов ва якуни қисмларида эса, асосан бюрқ, фармойишлар, ҳисоб-китоб, машғулотларнинг асосий қисмида оғзаки кўрсатмалар имо-ишора ёрдамидаги кўрсатмалар, кўриш ва товиш швртли сигналлардан фоидаланилади.

Адабиётлар

1. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
2. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
3. 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.
4. 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.



5. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
6. 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).
7. 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).
8. 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).
9. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.



18. 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.
19. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
20. 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.
21. 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.
22. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
23. 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>
24. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
25. 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.
26. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
27. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
28. 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.
29. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
30. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
 35. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
 36. 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>
 37. Namroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
 38. 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.
 39. 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.
 40. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
 41. Namrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
 42. Namrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
 43. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
 44. 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.
 45. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
 46. 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.
 47. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
 48. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.



49. Gennadievna, 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.
50. 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.
51. Мамаджанов, Н. (1982). Зависимость проявления двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьников (Doctoral dissertation, Автореф. дис.... канд. пед. наук).
52. Mamajonov, N., & Rakhmiddin, A. (2022, June). THEORETICAL BASIS OF SWIMMING TECHNIQUES. In *E Conference Zone* (pp. 68-73).
53. 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.
54. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
55. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). MAKTAB YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
56. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.
57. 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.
58. 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.
59. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
60. 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).
61. 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.
62. 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).



63. 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).
64. 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.
65. 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.
66. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82-90.
67. 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>
68. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
69. 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.
70. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
71. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
72. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
73. 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.
74. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HАRАKАT АKТИVЛИGИ (FАOЛЛИGИ) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
75. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 76-81.
76. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).

77. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.
78. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
79. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
80. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАБ YOSHIDAGILAR HARAКAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
81. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.