



O'SMIR YOSHDAGI BOLALAR NAFAS OLISH ORGANI KASALLIKLARINI JISMONIY TARBIIYA VOSITALARI BILAN DAVOLASH

Yakubova Guyokhon
Senior Teacher

Alizhonova Mahliyo
2nd Year Master
Fergana State University

Annotation

In the complex treatment of diseases of the respiratory organs in children of adolescent age, therapeutic physical culture plays an important role. It is built individually, taking into account the nature of the main process and its pathogenetic mechanisms, complications and concomitant diseases.

Keywords: physical, treatment, gymnastics, preventive.

INTRODUCTION

Davolash jismoniy mashqlari (DJM) - sog'lig'ini tezroq va to'liq tiklash va kasallikning asoratlarini oldini olish uchun terapevtik va profilaktik maqsadlarda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanadigan usul. Jismoniy mashqlar muolajasi odatda tartibga solinadigan rejim fonida va muolaja maqsadlarga muvofiq boshqa muolaja vositalar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlar bilan davolash asosiy muolaja usuli - bu davolash gimnastika, ya'ni davolash uchun maxsus tanlangan jismoniy mashqlar majmuasi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan davolashning asosiy vositasi etiologiyasi, patogenezini, klinik belgilari, organizmning funktsional holati va umumiy jismoniy ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda davolash maqsadlariga muvofiq qo'llaniladigan jismoniy mashqlar kompleksidir.

Davolash jismoniy mashqlari shakllari - bu tashkiliy shakl bo'lib, unda jismoniy terapiya vositalari qo'llaniladi va mashqlar terapiyasi usullari amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlar bilan davolash usullari (texnikasi), aslida mashqlar terapiyasining vazifalari hisoblanadi. Jismoniy mashqlar terapiyasi texnikasining nomi ushbu usul qo'llaniladigan kasallik yoki patologik holatni ko'rsatadi. Masalan, "Yakka tartibdagi ertalabki mashqlar shaklida son bo'g'imlari artrozi uchun mashqlar muolajasi" yoki "Surunkali yurak-qon tomir kasalliklari uchun guruh mashqlar terapiyasi ko'rinishidagi mashqlar muolajasi" yoki "Individual shaklda tayoq bilan yurishni o'rgatish" Jismoniy mashqlar muolajasi".

Davolash jismoniy mashqlari vositalari gimnastik jismoniy mashqlar, suvda jismoniy mashqlar, yurish, trenajyorlarda mashq qilish kabi faol davolash omillaridir.

Nafas olish organlari kasalliklarida davolash jismoniy tarbiyada umumiy tonik va maxsus (shu jumladan nafas olish) mashqlar qo'llaniladi.



Umumiy tonlama mashqlari, barcha organlar va tizimlarning faoliyatini yaxshilash, nafas olishni faollashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Nafas olish apparati faoliyatini rag'batlantirish uchun o'rtacha va yuqori intensivlikdagi mashqlar qo'llaniladi. Ushbu stimulyatsiya ko'rsatilmagan hollarda, past intensivlikdagi mashqlar qo'llaniladi. Shuni ta'kidlash kerakki, muvofiqlashtirish nuqtai nazaridan noodatiy jismoniy mashqlarni bajarish nafas olish ritmining buzilishiga olib kelishi mumkin; harakatlar va nafas olish ritmining to'g'ri kombinatsiyasi faqat harakatlarni takroriy takrorlashdan keyin o'rnatiladi. Jismoniy mashqlarni tez sur'atlar bilan bajarish nafas olish va o'pka ventilyatsiyasining chastotasining oshishiga olib keladi, bu karbonat angidridning (gipokapniya) ko'payishi bilan birga keladi va ishlashga salbiy ta'sir qiladi.

Maxsus mashqlar nafas olish mushaklarini kuchaytiradi, ko'krak qafasi va diafragmaning harakatchanligini oshiradi, plevra yopishqoqligini cho'zishga yordam beradi, balg'amni olib tashlaydi, o'pkada tiqilib qolishni kamaytiradi, nafas olish mexanizmini yaxshilaydi va hokazo. nafas olish va harakatlarni muvofiqlashtirish. Mashqlar klinik ma'lumotlar talablariga muvofiq tanlanadi. Masalan, ko'krak qafasining pastki qismlarida plevrodiafragma yopishmalarini cho'zish uchun torso sog'lom tomonga chuqur nafas olish bilan birgalikda qo'llaniladi.

O'smir yoshdagi bolalarning nafas olish paytida maxsus mashqlarni bajarayotganda, nafas olish mushaklari ta'sirida ko'krak qafasi old-orqa, frontal va vertikal yo'nalishlarda kengayadi. Shamollatish notekis bo'lgani uchun havoning katta qismi o'pkaning ko'krak qafasi va diafragmaning eng harakatchan qismlariga tutashgan qismlariga kiradi, o'pkaning tepalari va o'pka ildiziga yaqin bo'limlar kamroq ventilyatsiya qilinadi. Dastlabki holatda (orqa tomonda yotgan) mashqlarni bajarishda o'pkaning orqa qismlarida ventilyatsiya yomonlashadi va boshlang'ich holatda, yon tomonda yotganda, pastki qovurg'alar harakati deyarli yo'q qilinadi. O'pkaning notekis ventilyatsiyasi ayniqsa nafas olish tizimi kasalliklarida namoyon bo'lishini hisobga olib, o'pkaning turli qismlarida ventilyatsiyani yaxshilash uchun kerak bo'lganda maxsus nafas olish mashqlarini qo'llash kerak. O'pkaning yuqori qismlarini ventilyatsiya qilishning ortishi qo'lning kamardagi dastlabki holatida qo'llarning qo'shimcha harakatlarisiz chuqur nafas olish tufayli erishiladi. O'pkaning orqa qismlarining yaxshilangan ventilyatsiyasi diafragma nafas olishning kuchayishi bilan ta'minlanadi. O'pkaning pastki qismlariga havo oqimining ko'payishi boshni ko'tarish, elkalarni yoyish, qo'llarni yon tomonlarga yoki yuqoriga ko'tarish va tanani kengaytirish bilan birga diafragma nafas olish mashqlari bilan osonlashadi. O'pka ventilyatsiyasini oshiradigan nafas olish mashqlari kislorod iste'molini biroz oshiradi.

O'smir yoshdagi bolalarning nafas olish mashqlari orqali davolashda qo'llaniladigan qator naqshlarni hisobga olish kerak. Oddiy nafas chiqarish ko'krak qafasining tortishish kuchi ta'sirida nafasni ishlab chiqaruvchi mushaklarni bo'shatish orqali amalga oshiriladi. Ikkala holatda ham o'pkadan havo olib tashlanishi asosan o'pka to'qimalarining elastik kuchlari tufayli ta'minlanadi. Majburiy nafas chiqarish ekshalatsiyani hosil qiluvchi mushaklar qisqarganda sodir bo'ladi. Bunda boshni oldinga burish, elkalarni birlashtirish, qo'llarni tushirish, gavgani bukish, oyoqlarni oldinga ko'tarish va hokazolar orqali erishiladi. Zarur bo'lganda, ta'sirlangan o'pkani zaxiralang, nafas olish mashqlarini cheklaydigan boshlang'ich pozitsiyalarda bajariladi. ko'krak qafasining zararlangan tomondan harakatchanligi (masalan, zararlangan tomonda yotish). Nafas olish mashqlari yordamida siz nafas olish chastotasini o'zboshimchalik bilan o'zgartirishingiz mumkin. Boshqalarga qaraganda, mashqlar nafas olish chastotasini



ixtiyoriy ravishda sekinlashtirish uchun qo'llaniladi (bu holatlarda eng yaxshi ta'sir qilish uchun "o'z-o'zidan" hisoblash tavsiya etiladi). Bu havo harakati tezligini pasaytiradi va uning o'tishiga qarshilikni kamaytiradi. nafas olish yo'llari. Nafas olishning kuchayishi havo harakati tezligini oshiradi, lekin ayni paytda nafas olish mushaklarining qarshiligi va kuchlanishi kuchayadi. Nafas olish yoki nafas chiqarishni ko'paytirish ko'rsatkichlari mavjud bo'lsa, nafas olish mashqlari paytida nafas olish va chiqarish o'rtasidagi vaqt nisbati o'zboshimchalik bilan o'zgartirilishi kerak (masalan, agar ekshalatsiya ko'paytirilsa, uning davomiyligini oshirish kerak).

O'pka kasalliklarida o'pka to'qimalarining elastikligining yomonlashishi, qon va alveolyar havo o'rtasidagi normal gaz almashinuvining buzilishi va bronxlar o'tkazuvchanligining pasayishi tufayli tashqi nafas olish funksiyalarining buzilishi kuzatiladi. Bu bronxlarning spazmi, devorlarining qalinlashishi, balg'am ishlab chiqarishning ko'payishi bilan mexanik blokirovkaga bog'liq.

O'smir yoshdagi bolalar nafas olishining to'liq fiziologik aktida ko'krak va qorin bo'shliqlari bir vaqtning o'zida ishtirok etadi.

Nafas olishning uch turi mavjud: yuqori ko'krak, pastki ko'krak va diafragma.

Yuqori ko'krak qafasi nafas olish harakatining maksimal kuchlanishida nafas olish paytida o'pkaga eng kam miqdordagi havo kirishi bilan tavsiflanadi. Pastki yoki kostal, ko'krak qafasining yon tomonlarga kengayishi bilan birga keladi. Diafragma cho'ziladi va ko'tariladi va to'liq nafas bilan u tushishi kerak. Kostyum nafas olish bilan qorinning pastki qismi kuchli tortiladi, bu qorin bo'shlig'i organlari uchun noqulaydir. Diafragmaning qorin bo'shlig'iga intensiv tushishi bilan diafragma yoki qorin bo'shlig'i nafas olish kuzatiladi. Ko'krak qafasi asosan pastki bo'limlarda kengayadi va o'pkaning faqat pastki bo'laklari to'liq ventilyatsiya qilinadi.

Nafas olish texnikasini o'rgatishda bemor nafas olishning barcha turlarini o'zlashtiradi.

O'smir yoshdagi bolalar jismoniy mashqlar muolajasining asosiy vazifalari:

- tananing barcha a'zolari va tizimlariga umumiy mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi;
- tashqi nafas olish funksiyasini yaxshilash, nafas olishni nazorat qilish usulini o'zlashtirishga hissa qo'shish;
- intoksikatsiyani kamaytirish, immunitet jarayonlarini rag'batlantirish;
- yallig'lanish jarayonlarida rezorbsiyani tezlashtirish;
- bronxospazmning namoyon bo'lishini kamaytirish;
- balg'amning ajralishini oshirish;
- yurakdan tashqari qon aylanishi omillarini rag'batlantirish.

Jismoniy mashqlar terapiyasiga qarshi ko'rsatmalar:

- III darajali nafas etishmovchiligi, bronxda yorilishgacha bo'lgan o'pka xo'ppozi, gemoptiz yoki uning tahdidi, astmatik holat, o'pkaning to'liq atelektazi, plevra bo'shlig'ida ko'p miqdorda suyuqlik to'planishi.

O'tkir pnevmoniya uchun davolash jismoniy mashqlar majmuasi:

- sog'lom o'pka to'qimalariga maksimal darajada ta'sir qilish, uni nafas olishga qo'shish;
- zararlangan lobda qon va limfa aylanishini oshirish;
- atelektazning paydo bo'lishiga qarshi turish.



To'shakda dam olish davrida, ya'ni 3-5 kundan boshlab, yotoqda yotish va o'tirish, oyoqlarni pastga tushirish, kichik va o'rta mushak guruhlari uchun dinamik mashqlar qo'llaniladi; nafas olish mashqlari statik va dinamik. Umumiy rivojlanish va nafas olish mashqlarining nisbati 1:1, 1:2, 1:3. Pulsni daqiqada 5-10 martadan ko'proq oshirishga yo'l qo'ymaslik kerak. Mashqlar sekin va o'rtacha tezlikda amalga oshiriladi, har biri maksimal harakat oralig'i bilan 4-8 marta takrorlanadi.

O'smir yoshdagi bolalar uchun jarayonning davomiyligi 10-15 minut; mustaqil tarzda - kuniga 3 marta 10 daqiqa davom etadi.

Bo'limda, yarim yotoqda dam olish, ya'ni 5-7 kundan boshlab, stulda o'tirish, tik turish, yotoqda dam olish mashqlari qo'llanilishi davom etadi, ammo ularning dozalari ko'paytiriladi, shu jumladan ob'ektlar bilan katta mushak guruhlari uchun mashqlar bajariladi. Nafas olish va tiklash mashqlarining nisbati 1: 1, 1: 2 bo'ladi. Shuningdek, yurak urish tezligini daqiqada 10-15 martagacha oshirishga ruxsat beriladi, har bir mashqning takroriy sonini o'rtacha tezlikda 8-10 martagacha oshiriladi. Darsning davomiyligi 15-30 minut, yurish ham qo'llaniladi. Darslar mustaqil ravishda takrorlanadi. Kun davomida mashg'ulotlarning umumiy davomiyligi 2 soatgacha, darslar individual, kichik guruh va mustaqil tarzda tashkillanadi. 7-10 kundan boshlab (avval emas) bemorlar umumiy rejimga o'tkaziladi. Davolash mashqlari palata rejimida qo'llaniladiganlarga o'xshaydi, lekin katta yuklama bilan yurak urish tezligining oshishiga olib keladi - daqiqada 100 martagacha bo'lishi mumkin. Bir darsning davomiyligi 40 daqiqa; mashqlar, yurish, simulyatorlarda mashq qilish, o'yinlardan foydalanish kuniga 2,5 soatni tashkil etadi.

O'smir yoshdagi bolalarda Pnevmoniya - o'tkir yoki surunkali kasallik bo'lib, parenxima va (yoki) interstitsial o'pka to'qimalarining yallig'lanishi bilan tavsiflanadi. Ko'pgina o'tkir pnevmoniyalar parenximal yoki asosan parenximal bo'lib, krupoz (kattalashgan) va o'choqli (bir joyda rivojlangan) bo'linadi. Surunkali pnevmoniya, aksincha, o'pkaning interstitsial to'qimalarining shikastlanishi bilan ko'proq bog'liq va faqat o'pka parenximasiga tarqalishning kuchayishi davrida hosil bo'ladi.

Pnevmoniya turli xil bakteriyalar, ba'zi viruslar, zamburug'lar va boshqalarning o'pka to'qimalariga ta'siri tufayli yuzaga keladi; Bundan tashqari, fizik va kimyoviy omillar, etiologik omillar sifatida, odatda, yuqumli omillar bilan birlashtiriladi.

O'choqli pnevmoniya yoki bronxopnevmoniya o'tkir yoki surunkali pnevmoniya, yuqori nafas yo'llari va bronxlar yallig'lanishi, operatsiyadan keyingi davrda og'ir, zaiflashuvchi kasalliklar bilan og'rigan bemorlarda (ayniqsa, keksalarda) yuzaga keladi.

Surunkali pnevmoniya, cheklangan (segment, lob) yoki bronxopulmoner tizimning keng tarqalgan yallig'lanishi, klinik jihatdan ko'p oylar (ba'zan ko'p yillar) balg'amli yo'tal, dastlab jismoniy mashqlar paytida, keyin esa dam olishda, ko'pincha nafas qisilishi bilan tavsiflanadi. ekspiratuar tabiat (astmoid sindrom), bu belgilarning davriy o'sishi, bu tana haroratining ko'tarilishi, ko'krak qafasidagi og'riqlar va boshqalar bilan birga keladi.

**Адабиётлар**

1. Абдуллаев, А., & Ханкельдиев, Ш. Х. (2017). Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. О'ЎЮ учун дарслик,(I-жилд)/Тошкент/" НАВРЎЗ" нашрети.
2. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. (2016). Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: учеб. пособие. Ташкент: Изд-во Гулистон давлат университети.
3. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
4. Egamberdiev, S. S., Salahutdinov, I. B., Abdullaev, A. A., Ulloa, M., Saha, S., Radjapov, F., ... & Abdurakhmonov, I. Y. (2014). Detection of *Fusarium oxysporum* f. sp. v *asinfectum* race 3 by single-base extension method and allele-specific polymerase chain reaction. *Canadian Journal of Plant Pathology*, 36(2), 216-223.
5. Abdullaev, A., Salahutdinov, I., Kuryazov, Z., Egamberdiev, S., Rizaeva, S., Ulloa, M., & Abdurakhmonov, I. (2011). Study on *Fusarium* wilt disease (*F. oxysporum* *vasinfectum*) in Upland cotton (*G. hirsutum*). *World*, 5.
6. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
7. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. Х. (2007). Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т. ЎзДЖТИ наш. бўл.
8. Abdullaev, A., & Kh, K. S. (2005). Theory and methods of physical education. Т.: UzDJTI Publishing House.
9. 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.
10. Ashurali Ibragimovich Tuychiyev (2022). O'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3 (2), 896-901.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Ismoilov, S. D. (2022). O 'SMIR YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING O 'ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. *SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(5), 96-100.



15. 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
16. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
17. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. *Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя*, 77.
18. 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.
19. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
20. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
21. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
22. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
23. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
24. 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.
25. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(1), 6-11.
26. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In *Archive of Conferences (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48)*.
27. 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.
28. Tuychiyev, A. I. (2022). О 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(2), 896-901.
29. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.



30. 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).
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. 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).
33. 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).
34. 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).
35. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
36. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. *Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери*, 77.
37. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования*, 90.
38. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In *Конференции*.
39. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
40. Хайдаралиев, К. (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.
41. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
42. 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.



43. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
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. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>
46. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
47. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
48. 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.
49. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
50. 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.
51. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
52. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
53. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR HАRАKАT АKТИVЛИГИ (FАOЛЛИГИ) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
54. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.
55. 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.
56. Юлдашов Икромжон, Махмуталиев Адхамжон, & Тухтаназаров Исмагулла (2022). ЁШ ҲҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ҲРНИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 3), 96-102.
57. 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.



58. 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.
59. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
60. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 4, 1-4.
61. Jalolov, S. V. (2021). Improvement of motor preparation of younger schoolers in the annual cycle of learning. In *Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки* (pp. 246-250).
62. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 187-189.
63. Valievich, D. S. (2020, December). System of organization of movement activities in primary school students. In *Конференции* (Vol. 5, pp. 48-50).
64. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In *Конференции*.
65. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма*, 87.
66. 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.
67. ДЖАЛАЛОВ, Ш. (2020). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ДАРСЛАРИДА КИЧИК ЁШДАГИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. *Фан-Спортга*, (5), 48-50.
68. Sherzod, J. (2022). PHYSICAL EDUCATION PROCESS TAKING INTO ACCOUNT REGIONAL FEATURES. *Thematics Journal of Physical Education*, 5(1).
69. 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.
70. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
71. Kholmirzaevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
72. Kholmirzaevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
73. Джалолов, Ш. В. (2019). Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. In *НАУКА СЕГОДНЯ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 72-73).



74. Kholmiraevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. *Texas Journal of Medical Science*, 2, 4-5.
75. Kholmiraevich, A. J. (2022). Innovations in Fitness Works and Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 6, 159-161.
76. Gennadyevna, K. G. (2022). HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 530-534.
77. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
78. 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.
79. 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.
80. 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.
81. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
82. 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).
83. 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.
84. 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.