



### O'QUVCHI ORGANIZMINING FUNKSIONAL IMKONIYATI VA JISMONIY YUKLAMALARGA MOSLASHUVI

A. Abdullaev

FarDU dosenti, ped.fan. nomzodi,

B. Sh. Asadullaev

FarDU magistranti

#### Abstract

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari o'zining xususiyatlariga ko'ra vujudimiz a'zolarining funktsional imkoniyati bilan bog'liq. Maqolada shug'ullanuvchi organizmi a'zolarining xizmati xolati, yuklamalarni me'yori, uni me'yorlanishi, organ va tuzilmalardagi yuzaga keladigan o'zgarishlarga mansub nazariy bilimlar mazmuni berilgan.

**Kalit so'zlar:** Funktsiya, funktsional holat, funktsional imkoniyat, shug'ullanganlik, YuQCh, organizm, katta doza, yuklama, nagruzka, nafas tizim, qon aylanish, oldincha, qorincha, mushaklar, organ va tuzilmalar, gigienik gimnastika, sistola, diastola

#### Introduction

Соғломлаштириш мақсадидаги ҳаракатларни бажариш ёки жисми ҳаракат сифатларини ривожлантириш машғулоти ўзининг хусусиятларига кўра вужудимиз аъзоларининг функционал имконияти билан боғлиқ. Чунки, бўлажак жисмоний маданияти соҳиби ўз организми аъзоларининг хизмати ҳолатини, унинг даражасини – шуғулланганлиги (машқланганлиги) даражасини урганмай туриб орган ва тuzilmаларига жисмоний талаблар (жисмоний юктамалар орқали) қўйиши ҳолати ўқувчини машғулотлардан бездиради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотида машқланганликни аниқлаш учун жисмоний маданият амалиётида юрак-томир тизими фаолияти кўрсаткичларини ўрганиш унинг тахлили орқали амалга оширилади. Шуғулланганлик даражаси юракни қисқариши частота (ЮҚЧ)си орқали намоён бўлади ва унга оид билимлар мамлакатимиз таълим тизими укув дастурларига киритилмаган.

“Организмингиз шуғулланишга тайёрми?”, “Юрак–томир тизимингиз кўрсаткичларини аниқлаш усулларини белгиланг” деб қўйган саволимизга сўровда иштирок этган 9-синф ўқувчиларининг 70 нафаридан 81,3% аниқлашни билмаймиз, 90% зи эса аниқлаш усулларини ўргатишмаган деб жавоб қайтардилар.

Соғлом, машқ қилишга эндигина киришганларнинг юраги, жисмоний нагрукадан, юкламадан (гигиеник гимнастика ёки маълум муддат югуриш ёки бошқа машғулотларидан) сўнг ўқувчилар ЮҚЧ си 130-150 тадан ортмаслиги, машғулоти тугаллангандан сўнг эса 10 дақиқа ўтгандан кейин ЮҚЧ дастлабки ҳолатга қайтишини Фарғона шаҳар 1-умумий таълим мактаби 8-9 синфлари ўқувчиларининг тажриба гуруҳида синаб кузатдик.



Тажриба мизнинг дастлабки этапида организмни иш қобилияти дастлабки ҳолатга ўз вақтида қайтадиган ўқувчилар сони фақат 23%ни ташкил қилди холос. Қизлар гуруҳида бу кўрсаткич 15% атрофида. Демак организм катта дозадаги юкламаларга тайёр эмас. Сабаблари турли хил бўлиши мумкин.

Организмнинг функцияси юрак фаолияти билан боғлиқ. Юрак ҳажмини тез катталашиши 11-18 ёш давомида кузатилади. Унинг узунасига ўлчами 15-17 ёшга етганда, янги туғилган чақалокларнинг ўлчамларига нисбатан 3 мартага узаяди.

Юрак бўшлиғининг ҳажми 13-15 ёшда 250 см<sup>3</sup> ни, катталарда эса 250-300 см<sup>3</sup> ни ташкил этди. Агарда етти йилда (7 дан 14 ёшгача) унинг ҳажми 30-35% га ошса, тўрт йил давомида (14дан 18 ёшгача) 60-70%га катталашади. Юрак бўшлиғи ҳажмининг ортиши томир йўллариининг ортишидан олдинроқ содир бўлади. Юрак кўпинча тананинг умумий ўлчамларининг ошиб бориши даражасига нисбатан ортда қолади. 15-20 ёшдаги 10-15% ўғил болалар ва қизларда нисбатан «кичик» юрак қайд қилинади, бу эса юкламадан кейинги организмни тикланиш жараёнини чўзилишига сабаб бўлиши аниқланган.

Юрак қисқариш тезлиги 15 ёшда минутига 76 марта, 20 ёшли йигитларда 65-70 марта, қизларда эса 70-75 марта атрофида бўлади.

Тўқималарнинг кислород билан таъминланишида қоннинг айланиш тезлиги асосий омиллардан бири ҳисобланади. 14-16 ёшда қоннинг айланиш вақти 18 секундни, катталарда 17-19 сек.ни ташкил этади.

Юрак-томир тизимини мустаҳкамлаш учун ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, жисмоний юкламаларни қатъий меъёрлаш ва аста-секин ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Юраги минутига 70-72 марта урадиган, чиникмаган одамнинг юраги 60 йиллик умри мобайнида дам олиш учун 20 йил сарфлар экан. Бир суткада юрак бўлмаси 16 соат, юрак қоринчаси 12 соат, юракнинг ўзи – 4 соат дам олиши ҳисоблаб чиқилган<sup>1</sup> (С.Б.Лежнев, 1985).

Юрак мушакларини машкланиши орқали қанчалик даражада юклама кўрган бўлса шунчалик секин (тежамли) қисқаради ва бу билан юракнинг дам олиши учун кўп вақт тежалади. Марафон югуриши билан шуғулланувчиларнинг юраги минутига 40-50 мартагина қисқариши кузатилган.

Юракни нагрузкаларга мосланувчанлигини аниқлашни билиш ҳам бўлажак жисмоний мданият соҳиби - ўқувчи организмнинг функционал фаоллигининг хусусиятларидан бири бўлиб, махсус назарий билимлар сифатида умумий таълим мактаби жисмоний тарбия дастурининг назарий билимлари тарзида ўқитилиши мақсадга мувофиқдир. Охирги 20 йилликнинг ўқувчилар жисмоний тарбия фани дастури назарий маълумотларида муаммо ҳақида ҳеч нарса дейилмаган.

Шуғулланувчи ўқувчининг функционал тайёргарлиги таркибидаги хусусиятлардан бири ўзининг юрагини жисмоний юкламаларга мосланув чанлигини аниқ текиширишни билиши, ундан амалда фойдалана олишидир. Юракни жисмоний юкламаларга мосланувчанлигини аниқлаш учун 5 дақиқа тинч ўтириб, сўнг 15 сония ичида ЮҚЧ сени ҳисоблаб, уни тўртга кўпайтириб, 1 дақиқада юрак уришини ҳисоблаб, 30 сония ичида 20 марта тўлиқ ўтириб туриш

<sup>1</sup> Круглий М.М., Лежнева С.Б.. “Яна Аполлон ҳақида”. Тошкент, “Медицина” 1985 й.



машқини бажаради. Машқни бажариш тўхтагандан сўнг кўпи билан 2-3 дақиқа ўтказиб ЮҚЧ қайта саналганда унинг қисқариш сони дастлабки ҳолатга қайтса шуғулланувчининг юрагини жисмоний юкламаларга мосланувчанлиги талаб даражасидалиги маълум бўлади. Ўқувчи ўзининг юрагини жисмоний юкламаларга мосланувчанлигини аниқлашни билишлари шарт. Шунингдек *нафас механизмини синаши тестларини билиши лозим*. Экспериментал гуруҳ ўқувчиларнинг *нафас тизимини ишчанлигини* аниқлаш учун синалган синама: “икки маротаба нафас олиб чиқариб, учинчисини нафас олгандан сўнг чиқармай ушлаш” тестидан фойдаландик. Нафасни чиқармай ушлаш катта ёшдагиларда 50-60 сонияни, ўқувчилар(ўрта, катта мактаб ёши)да гиларда 30-40 сонияни ташкиллаши лозим. Аёллар ва қизларда 10-15 сония фарқланади.

Тажириба гуруҳидаги ўқувчиларнинг(33 нафар) бу кўрсаткичи ўғил болалар-ўсмирларда нормага нисбатан мослиги 53,3% ни, қизларда эса 46,4% ни ташкил этди.

Атоқли биолог Жан Ламарк ўзининг “Биринчи қонуни”да (машқ қонуни) “Бирон-бир аъзодан тез-тез ва сусайтирмай фойдаланиш аста секин шу аъзони мустҳкамлайди, ривожлантиради, йириклаштиради ва ундан қанч вақт узок фойдаланилса, шунча узокқа етадиган куч ато этади, аъзодан мунтазам фойдаланилмаслик эса уни сездирмай заифлаштиради, таназзулга олиб келади, изчил равишда имкониятларни торайтириб, охир – оқибат унинг йўқолиб кетишига сабаб бўлади” деб такидлаган (34).

Жан Ламаркнинг оламшумул қонунияти тирик табиатнинг умумий қонунларидан бири бўлиб, уни кейинчалик русий забон забардаст олимлар П.Ф. Лесгафт, А.А. Ухтомский, И.П. Павлов, Г.Ф. Фольберт, Н.Н. Яковлев ва бошқалар чуқурроқ ўрганиб табиий ва тиббий фанлар, кейинчалик эса жисмоний маданият назарияси ва ундан ажралиб чиққан фанларнинг ривожига катта ҳисса қўшдилар (17,30,31, 34).

Жисмининг камолотига бефарқлар, ҳаракатланишни хуш кўрмайдиган турмуш тарзи билан ҳаёт кечирувчилар ёки “суст ҳаракат” фаоллиги соҳибларининг мушакларини фаол ҳаракатлардан юзага келадиган импульсларни паст таъсир кучи энг аввало бош мия, сўнг бошқа ички органлар ишига салбий таъсир қилиши аниқланган.

Қолаверса, бу ҳолат давом этиб *нерв ҳужайраларининг қуввати* захираси, уларнинг иммуниал ҳимоя даражасини кескин пасайиши, ошқозон-ичак тракти, остеохандроз, радикулит ва бошқа қатор касалликларга чалиниш хавфини кучайишига, модда алмашинувини бузилиши оқибатида ёғ ҳужайраларининг кўпайиши, тана массасини ортиши билан тугалланади.

Оқибати кўшимча вазн, уни кўтариб юриш учун ҳаракат-таянч аппарати (оёк, қўл), бўғинлар, юрак, қон-томир тизими, нафас ва бошқа аъзоларимизнинг хизмати учун қувватни етишмаслик (кам қувватлик)- касалвандлик, организмнинг ҳаётий захираларини тез ва бесамар сарфланиши демакдир.

Организмнинг функционал тайёргарлигининг юқори даражадалиги ҳаракат фаоллиги(ХФ) учун заминдир. Лекин ҳаракат фаоллиги органлари мизнинг функционал тайёргарлигигагина боғлиқ бўлмай, суткада, ҳафтада, бир ойда ва бошқа пайтда кечадиган организмимизнинг биоритмлари билан боғлиқ. Айниқса, суткалик биологикритмлар руҳиятимиз, кайфиятимиз, ишчанлигимиз ва бошқалар билан боғлиқ бўлиб, унинг кун давомида кечишига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади.



Хулоса қилиб шуни такидлашимиз жоизки организмнинг функционал тайёргарлиги унинг мазмуни, унда иштирок этадиган орган ва тузилмаларимизни фаолиятига мансуб қонуниятлар алоҳида ўрин тутади. Уларга оид назарий билимлар ва амалий малакалар асосан ўқувчилик даврида, бошқачасига айтганда, бўлажак жисмоний маданият соғибини мактаб ёшидалиқ даврдан ўқитилиши давр талабидир.

#### 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. Egamberdiev, S. S., Salahutdinov, I. B., Abdullaev, A. A., Ulloa, M., Saha, S., Radjarov, F., ... & Abdurakhmonov, I. Y. (2014). Detection of *Fusarium oxysporum* f. sp. v *vasinfectum* race 3 by single-base extension method and allele-specific polymerase chain reaction. *Canadian Journal of Plant Pathology*, 36(2), 216-223.
4. 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.
5. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. Х. (2007). Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т. ЎзДЖТИ наш. бўл.
6. Abdullaev, A., & Kh, K. S. (2005). *Theory and methods of physical education*. Т.: UzDJTI Publishing House.
7. 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.
8. Ashurali Ibragimovich Tuychiyev (2022). O'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3 (2), 896-901.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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
  14. Косимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. *Scientific progress*, 2(8), 849-853.
  15. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. *Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя*, 77.
  16. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161-163.
  17. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
  18. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *TALIM VA RIVOJLANISH TANLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(1), 6-11.
  19. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In *Archive of Conferences (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48)*.
  20. Гуйчиев, 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.
  21. Tuychiyev, A. I. (2022). О 'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO 'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(2), 896-901.
  22. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
  23. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 1(2).
  24. 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)*.
  25. 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).
26. 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).
27. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. *Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери*, 77.
28. Усманов, З. А. (2019). Исследование теоретической подготовки учащихся среднего школьного возраста по предмету «физическая культура». *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования*, 90.
29. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
30. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
31. Haydaraliev, 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.
32. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
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. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 82-90.
35. Р.Хамрокулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҰЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . *World Scientific Research Journal*, 2(2), 185–192. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/93>
36. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
37. 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.
38. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
39. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.



40. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
41. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАБ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
42. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. Academia Globe: Inderscience Research, 3(05), 76-81.
43. 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.
44. Юлдашов Икромжон, Махмутаалиев 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.
45. 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.
46. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
47. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.