

## 2-TOM, 1-SON

### Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida.

**Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich**

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

(Asian International University)

[hikmatulloaefiyev@gmail.com](mailto:hikmatulloaefiyev@gmail.com)

**Anatasiya:** Gimnastik mashqlar murakkabligining doimiy o'sib borishi sababli straxovka(himoya) va yordam berish gimnastlar tayyorgarligining barcha bosqichlarida o'rgatish metodikasi va shug'ullanishning ajralmas qismiga aylanib, jarohatlanishni oldini olishning samarali vositasi bo'lib kelmoqda.

**Kalit so'z:** Straxovka, sport zal, jihoz, gimnastika tayoqchalari, to'plar, arqonlar, obruch, akrobatik mashqlar, arqon, bar, ko'prik, gimnastika paspaslari, akrobatik mashqlar uchun gilam, trambolin.

**Straxovka(himoya)** – bu mashqlar bajarish jarayonida gimnastlarning xavfsizligini ta'minlashga yo'naltirilgan choralar majmui. U qo'llarni yoki tananing boshqa qismlarini oldindan ushlamasdan amalga oshiriladi. Murakkab mashq bajarilayotganda, mashq bajaruvchiga bajarishni yengillashtirmasdan, ushlashni oldindan bajarish maqsadga muvofiq.

Straxovka(himoya)ni individual va gurux straxovka(himoya)siga ajratadilar. Straxovka(himoya)ning ikkala shaklidan eng murakkab va havfli elementlar va birikmalar o'rganishining boshlang'ich bosqichlarida foydalanadilar. Individual straxovka(himoya) o'qituvchi yoki shug'ullanuvchilar ichidan bir kishi tomonidan amalga oshiriladi. Gurux straxovka(himoya)si ikkita va undan ortiq kishi tomonidan amalga oshiriladi. Bu erda straxovka(himoya) qilayotgan kishilardan har biri ma'lum bir joyda turadi va zarur bo'lgan harakatlarni bajaradi. Straxovka(himoya)ni ta'minlash bo'yicha sherigiga ishonish qat'iyan man etiladi.

Ko'pchilik holatlarda turli hil straxovka(himoya) vositalarining mavjudligi individual straxovka(himoya) qo'llashning imkonini beradi. Gurux straxovka(himoya)si kamdan-kam holatlarda qo'llaniladi.

Straxovka(himoya)ni ta'minlash uchun maxsus va texnika vositalaridan foydalanadilar. Maxsus vositalarga quyidagilar kiritilgan: qo'l kafti qoplamlari – tabiiy (ohu) terisidan uzun bo'laklar, barmoqlarga kiydirilgan va tasmacha yordamida bilagiga bog'langan; lyamka tugunlari va perchatkalar – katta amplitudada siltashlar va katta aylanishlarni o'rgatish uchun qo'llaniladi; perekladina yoki tayoqlarga



## 2-TOM, 1-SON

urinishdan, hamda brevnodan sakrab tushishda urilib ketishdan saqlovchi, porolondan valiklar, prokladkalar, mat va qoplamalar; qo'l va osilitiriladigan belbog'lar (lonja); straxovka(himoya)ning qulayligi va mustahkamligi uchun turli hil balandliklar; porolon chuqurligi yoki "trampolin – porolon chuqurligi – batut" tizimi – tayanchsiz fazada murakkab aylanishlar mavjud bo'lgan mashqlarni egallashga ko'maklashadi, qo'rqish hissiyotini pasaytiradi, jarohat olish xavfini kamaytiradi. Havfsizlikni ta'minlash maqsadida batutni pol darajasida o'rnatadilar. Uning temir ramasiga va amortizatorlarga matlar yotqiziladi. Texnik vositalarga quyidagilar kiritiladi: otda aylanishlar, xalqa va perekladinada katta aylanishlar va boshqa mashqlarni o'rganishda provodka uchun belbog' bilan turli trenajyorlar; akrobatik mashqlarni o'rganishda straxovka(himoya) uchun amortizasiya qiluvchi belbog' va b.

Straxovka(himoya) va yordam berish o'zaro chambarchas bog'liq va yangi mashq o'rganishning boshlang'ich bosqichlarida bir birini tez-tez almashtirib turadilar.

**Yordam** berish nafaqat jihozdan uzilib tushishni, yiqilishni oldini oladi, balki o'rgatishning metodik usullaridan biri bo'lib keladi. U o'rganilayotgan mashq haqida to'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga, uning bajarish texnikasini tez egallab olishga ko'maklashadi va shug'ullanayotganlarda mushaklar kuchi, harakatlar koordinasiyasi, tezlik va boshqa qobiliyatlarining etarlicha rivojlanmaganligi sharoitida qo'llaniladi.

Yordam berishning quyidagi turlarini farqlaydilar: *provodka* – butun mashq yoki uning alohida qismida, fazasida gimnastni kuzatib boruvchi murabbiy harakatlari; *fiksasiya* – harakatning ma'lum nuqtasida gimnastni pedagog tomonidan ushlab qolishi; *yitarib turish* – gimnastning pastdan yuqoriga qarab harakat paytida qisqa muddatli yordam; *qo'llab turish* - gimnastning yuqoridan pastga qarab harakat paytida qisqa muddatli yordam; *aylantirib qo'yish* – aylanishlar bajarilayotganda gimnastga qisqa muddatli yordam berish; *kombinasiya usullari* - bir vaqtdayoq va ketma ketlik bilan turli xil usullarni qo'llash; *seriyali usullar* - kombinasiyalar tuzilishiga muvofiq qo'llaniladi: yitarib turish – qo'llab turish, qo'llab turish – yitarib turish, aylantirib turish – yitarib turish va h.

Mashqning egallab olish darajasiga qarab pedagog tomonidan jismoniy kuchini qo'llash kamayib boradi, keyinchalik umuman to'xtatiladi va straxovka(himoya) bilan almashtiriladi. Straxovka(himoya) va yordam berishdan suiste'mol qilish taqiqlanadi, aks holda shug'ullanuvchilar qat'iy va tezkor harakatlanmay, o'z kuchiga ishonmay qolishlari mumkin. Ulardan mashqlarni mustaqil bajarishni talab qilish kerak.

Straxovka(himoya)ni amalga oshirishda quyidagilarni bilish zarur: bajarilayotgan mashqning texnikasini bilish; straxovka(himoya) uchun joyni tezkor va to'g'ri tanlab



## 2-TOM, 1-SON

olish; shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini bilish (jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligi, qobiliyatlari); straxovka(himoya) joyida mustahkam turish, imkoniyat qadar mashqni bajaruvchiga yaqinroq, bir vaqtdayoq unga halaqit bermasdan turish. Straxovka(himoya) amalga oshiriladigan mustahkam bo'lmagan tirkachlardan foydalanmaslik, straxovka(himoya)ni bajarishga tayyor bo'lmagan shaxslarni qo'ymaslik. Straxovka(himoya) usullarining tanlanishi straxovka(himoya)ni bajarayotgan shaxsning individual xususiyatlariga va shug'ullanuvchining texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Mashqlarni mustaqil bajaryotganda jarohatlarni oldini olishda o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish muhim ahamiyat kasp etadi. O'zini o'zi straxovka(himoya) qilish – bu shug'ullanuvchining o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish va havfli vaziyatlardan mustaqil chiqib ketish mahorati. Ehtimoli bor jarohatning oldini olish uchun mashq bajarishni to'xtatish yoki uni o'zgartirish mumkin, qo'shimcha tayanchni yaratish, qo'llari bilan ushlab qolish, sakrab tushishni bajarish va b. Yiqilayotgan paytda shug'ullanuvchilarni to'g'ri qo'nishni o'rgatish ayniqsa muhimdir. O'zini o'zi straxovka(himoya) qilish ko'nikmalari mashqlarni bajarish va ularni mukammallashtirish jarayonida egallab olinadi.

### **Straxovka(himoya) va yordam berish usullarini o'rgatish**

Har bir gimnastik mashq straxovka(himoya), yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilishning maxsus usullarini bilishni talab qiladi. Ushbu usullarni o'rgatishda mashqlar bajarish texnikasidan va ehtimoli bor xatolardan kelib chiqadilar. Ushbu usullar gimnastik mashqlarni egallash bilan birga bir vaqtdayoq o'rganiladi. Pedagog jihoz oldida straxovka(himoya) qilinayotganning b.h. ko'rsatadi va tushuntiradi, to'g'ri tik turishni, ushlab usulini va mashqni xatolar bilan bajarish vaziyatida harakatlarni, keyin esa straxovka(himoya) va yordam berish usullari amalda bajariladi. Amaliy harakatlardan tashqari, har urinishdan oldin straxovka(himoya) uchun straxovka(himoya) qilayotgan shaxsdan, u uni qanday amalga oshirishini so'rash lozim. Straxovka(himoya) qiluvchi shaxslarning harakatlari doimiy tarzda o'qituvchining nazaridan tushmasligi zarur. Faqat ko'nikmalarni mustahkam egallab olganidan keyin mustaqil straxovka(himoya) qilish va yordam berishni amalga oshirishini ishonish mumkin, bu erda straxovka(himoya) qiluvchi shaxslarning diqqatini texnika havfsizligining barcha talablariga qat'iy rioya qilishini va jarohatlanishni oldini olishning boshqa choralariga qaratish kerak.



## 2-TOM, 1-SON

Shug'ullanuvchilar straxovka(himoya) qilish va yordam berishni o'rganishga majbur ekahligi, o'qituvchi bir nechta gurux bilan mashg'ulot o'tkazayotganda ularni o'zi amalga oshirish imkoni bo'lmasligi bilan izohlanadi. Gimnastika bilan shug'ullanuvchi har bir shaxs straxovka(himoya) va yordam berish ko'nikmalarini egallab olishi zarur. Jismoniy madaniyat o'quv yurtlarining talabalari ularni amaliy mashg'ulotlarda egallab oladilar.

Straxovka(himoya) va yordam berishni ta'minlash shug'ullanuvchilarda berilgan topshiriq uchun javobgarlik hissini va kasbiy kompetentligini tarbiyalaydi.

*Erkin va akrobatik mashqlarda straxovka(himoya)*ni osma yoki qo'l belbog'i yordamida amalga oshiradilar. Straxovka(himoya) paytida arqonlar erkin tutiladi, gimnastning xato harakatlarni bajarganida yoki yiqilish havfi paydo bo'lganda arqonlar tezda tortiladi. Murakkab mashqlarning bajarilishida havfsizlikni ta'minlash pedagog qo'llarini yumshoq mato bilan qoplash, porolon chuqurliklar va matlarni qo'llash orqali amalga oshiriladi.

*Yakkacho'p(brevno)dagi mashqlarda straxovka(himoya)* qiluvchi tayyor bo'lib breвно uzunligida harakatlanadi, chunki har qanday paytda bajaruvchi muvozanatni yo'qotsa qo'lini yoki gimnastik tayoqni uzatishi, yiqilganda yoki noaniq sakrab tushganida qo'llashi kerak. Jihazga urilib ketganida straxovka(himoya) qiluvchi shaxs yitarish joyida bo'lishi kerak, yon tomonga sakrab tushishda esa gimnastni orqa tomoni yoki qorinidan ushlab qo'llaydilar. Boshlang'ich bosqichlarda o'rganuvchilar bilan ishlashda ikki kishi bo'lib brevnoning ikkala tomonida straxovka(himoya) qilish tavsiya etiladi. Straxovka(himoya) jarayonida shug'ullanuvchini oyog'idan ushlab qolish taqiqlangan.

*Baland turnikda, xalqalarda va turli balandlikdagi bruslarda straxovka(himoya)* jihaz ostida yon tomonidan amalga oshiriladi va gimnast harakatlarining xarakteri va yo'nalishiga qarab oldinga yoki orqaga qisqa masofaga harakatlanadilar. Boshqa tomonga tezkor o'tishlar ehtimoli ham bor (buni mahorat bilan bajarish lozim), mashq bajarilishiga halaqit bermasdan. Sakrab tushishlarda tahminiy qo'nish joyiga tezda o'tishi kerak. Straxovka(himoya)ni tepalikdan turib yoki osma belbog' yordamida bajarish mumkin.

*Past va o'rtacha bruslarda mashqlar bajarilganda straxovka(himoya)* xodalar ostidan turib qo'llar yordamida amalga oshiriladi. Past bruslarda bolalarni straxovka(himoya) qilayotganda va ba'zi bir statik elementlarni bajarilishida yordam ko'rsatayotganda qo'llarni xodalar ustidan ham ushlab mumkin.



## 2-TOM, 1-SON

Straxovka(himoya)ning boshqa vositalari bo'lib, porolon matlar, osma belbog'lar, balandliklar, turli xil tirkachlar va b.

*Tayanch sakrashlarda* oyoqlar ajralgan, bukilgan, qomad bukilib, straxovka(himoya) tik turgan holda oldindan va qo'nish joyidan sal uzoqroqda amalga oshiriladi; gimnast yoki ikkala qo'l bilan elkasidan yoki elkaning old qismidan ushlab qo'llaniladi, yoki bir qo'l bilan elkasidan yoki ko'kragi ostidan. Yon tomon sakrashlarni straxovka(himoya) qilishda straxovka(himoya) qiluvchining joyi - tayanch qo'l tomonidan jihozdan oldinda. Aylanish bilan va undan murakkabroq sakrashlarni bajarayotganda u yon tomonda turishi kerak va orqasi bilan elkasi yoki ko'kragini va elkasini qo'llab turishi kerak.

### Foydalangan adabiyotlar:

1. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). SPORTS ARE GYMNASTICS IN ACTION SERIES-BE THE MANIFESTATION OF COME. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 465–477. Retrieved from

<https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3587>

2. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 449–456. Retrieved from

<https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3585>

3. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). SPORT GIMNASTIKASIDA HARAKATLAR KETMA-KELIGINING NAMOYON BO'LISHI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 478–491. Retrieved from

<https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3588>

4. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Norms of gymnasiums and activities of gymnasiums. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 428–434. Retrieved from

<https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3566>

5. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 457–464. Retrieved from

<https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3586>



2-TOM, 1-SON

6. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). AEROBIK GIMNASTIKANING XUSUSIYATLARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 442–448. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3584>
7. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1 (9), 80–86.
8. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 394–409. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3556>
9. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 379–393. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3554>
10. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 345–354. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/tsru/article/view/3548>
11. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 90–97. Retrieved from <https://universalpublishings.com/~niverta1/index.php/tsru/article/view/3823>
12. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. *Journal of Universal Science Research*, 1(12), 834-838.
13. Jalolov, T. (2023). UNDERSTANDING THE ROLE OF ATTENTION AND CONSCIOUSNESS IN COGNITIVE PSYCHOLOGY. *Journal of Universal Science Research*, 1(12), 839-843.
14. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 379–393.
15. Ayubovna, S. M. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373-380.



2-TOM, 1-SON

16. Xayrulloevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI.

17. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 80–86. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJRCS/article/view/1483>

18. Sayfiyev by Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Gimnastikachilarga the Initial Exercise of Teaching Methodology. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 373–382. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1606>

19. Hikmatullo Xayrullayevich Sayfiyev. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 353–359. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1566>

20. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physiological Basics of Forming Movement Skills and Teaching Sports Techniques. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 87–94. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJRCS/article/view/1485>

21. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical Education And Sports Training Are An Integral Part Of A Healthy Lifestyle. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 338–343. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1564>

22. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 338–343. <http://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1564> dan olindi

23. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 344–352. <http://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1565> dan olindi

24. Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.



**2-TOM, 1-SON**

25. Сайфиев, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. *Инновационные исследования в науке*, 2(4), 45-54.

26. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(18), 201-208.

27. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS*, 2(22), 108-118.

28. Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(9), 192-199.

29. Sayfiyev, H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'LCHOV USULLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 307-315. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/3976>

30. Sayfiyev, H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO'NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 300-306. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/3975>

31. Xayrulloevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI.

32. Xayrulloevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI.

33. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI.

34. Saidova, M. A. (2023). BO'SH VAQTDA QILADIGAN SPORTNING STRESS VA SALOMATLIKGA TA'SIRI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 294-299. Retrieved from





2-TOM, 1-SON

35. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physiological Basics of Forming Movement Skills and Teaching Sports Techniques. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 87–94. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJRCS/article/view/1485>

36. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical Education And Sports Training Are An Integral Part Of A Healthy Lifestyle. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 338–343. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1564>

37. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 338–343. <http://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1564> dan olindi

38. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 344–352. <http://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1565> dan olindi

39. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGA TA'SIRI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(10), 288-293.

40. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'CHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS*, 2(22), 108-118.

41. Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(9), 192-199.

42. Saidova, M. A. (2023). BO'SH VAQTDA QILADIGAN SPORTNING STRESS VA SALOMATLIKGA TA'SIRI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 294–299. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/3974>

43. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGA TA'SIRI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 288–293. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/3973>

