

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

## YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

**Ismoilov Husniddin**

**Asian International University Physical Culture Department lecturer**

**Email: [ismailovxusni@gmail.com](mailto:ismailovxusni@gmail.com)**

### **Anotatsiya**

Ushbu tadqiqotning maqsadi yengil atletikaning kelib chiqish va rivojlanish tarixini o'rganish. Yengil atletika orqali aholini sog'ligini mustahkamlashda yurish, yugurish mashqlarining inson salomatligidagi o'rni juda kattadir. Maktabgacha ta'lim, umum ta'lim maktablari, akademik-litseylar, kasb hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlarining ta'lim jarayonlariga kiritilganligi o'qitish va o'rgatish metodikasini yildan-yilga takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Bu esa nafaqat ta'lim sohasini takomillashtirish balki, o'qitish va o'rgatish amaliyoti darslarini samarali tashkil qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** Yengil atletika, jismoniy mashqlar, qadimiy Yunoniston, sport qirolichasi, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash, stadion, estafeta

### **Kirish**

Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilmoqda, sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari va texnikasi hamda o'rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda. Boshqa sport turlari qatorida yengil atletika sport turi ham ancha rivojlanishga ega bo'ldi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishni (nayza, toshlar va boshqa qurollari) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umum grek diniy bayramlarning muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishining boshlanishi Qadimiy Gretsiyada bizning eramizdan oldingi 776 yili o'tkazilgan I Olimpiyada o'yinlari hisoblanadi. Birinchi Olimpiya o'yinlarida atletlar bir stadiyalik (192, 27

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

m) masofa, undan keyin chidamlilikka qaratilgan 24 stadiya bo'lgan masofada bellashganlar.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pku-rash bo'limlaridan tashkil topgan asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha mashg'ulot iloji boricha ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ular organizmning markaziy asab tizimi, nafas olish, Yurak-qon tomir tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib rivojlantiradi va sog'liqni mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashqlari har tomonlama shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalab, sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari texnikasini o'zlashtirish bo'yicha amaliy ko'nikma hosil qiladiradi va malakalarini shakllantiradi.

Yugurish va sakrash ko'pgina sport turlarida mashqlarning ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'quvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bilishi shart:

1. Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish.
2. Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni talablar darajasida o'zlashtirish.
3. Yengil atletikani o'rgatish uchun kerak bo'ladigan amaliy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilish.

Harakatga inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qarash kerak. Masalan, talabaning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati, ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

Hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosobati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletikaga zamon talabi va milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashish zarur. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

## Yengil atletikaning umumiy ta'rifi va tasnifi

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarni tabiiy ahamiyatini yoritib bera-olmaydi. SHu bilan birga yengil atletika qadimiy Yunoncha «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» degan ma'noni beradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan komil kishi-larni atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarni – Yurish, Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlari umumiy omma bajara oladigan, eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha har kungi hayotda har xil turda uchraydi va me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi.

Yengil atletikani ko'pincha «sport malikasi» deb atashadi. Bunga sabab, u respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinla-rini hamma dasturlariga kiritiladi, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'pi hisoblanadi.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan xarakterlanadi va ularni bajarishni har xil usullari va variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limlarga bo'lib (Yurish, Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar, 23 turi ayollar Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

**Yurish** - siklik tur bo'lib, maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi.

Ayollarda: stadionda – 3, 5, 10 *km*; manejda – 3, 5 *km*; shossedda – 10, 20 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Erkaklarda: stadionda – 3, 5, 10, 20 *km*; manejda – 3, 5 *km*; shossedda – 15, 50 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Olimpiya (O) turlari: erkaklarda – 20 va 50 *km*, ayollarda – 20 *km*. masofalarda musobaqalar o'tkaziladi

**Yugurish** quyidagi toifalarga ajratiladi: ravon Yugurish, to'siqlar osha Yugurish, g'ovlar osha Yugurish, estafetali Yugurish, kross Yugurish.

**Sprint yoki qisqa masofalarga Yugurish** deb ataladigan stadionda va manejda o'tkaziladigan masofalar: 30, 60, 100 *m* (O), 200 *m* (O), erkaklar va ayollar uchun bir xil.

**Uzoqqa sprint** stadionda va manejda o'tkaziladi. Masofalar: 300, 400 *m* (O), 600 *m*, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

## **Chidamlilikka Yugurish:**

- o'rta masofalar: 800 *m* (O), 1000, 1500 *m* (O), 1 mil – erkaklar va ayollarda stadionda va manejda o'tkaziladi;

- uzoq masofalar: 3000, 5000 *m* (O), 10000 *m* (O) – stadionlarda (manejlarda – faqat 3000 *m*) o'tkaziladi, erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – 15; 21.0975; 42,195 *m* (O); 100 *km* – shossedda o'tkaziladi (start va finish stadionda o'tkazilishi mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- ultra uzoq masofalar – bir kechaYu-kunduz davom etadigan Yugurish stadionda yoki shossedda o'tkaziladi, ham erkaklar, ham ayollar qatnashadi.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

Shuningdek, 1000 milga (1609 *km*) va 1300 milga (uzluksiz Yugurishning eng uzoq masofasiga) Yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

**G'ovlar osha Yugurish** – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo qiladi. Erkaklarda va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi. Masofalar: 60, 100 *m* (O), 400 *m* (O) ayollarda; 110 *m* (O), 300 *m* va 400 *m* (O) erkaklarda (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

**To'siqlar osha Yugurish** – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollarda stadionda hamda maneжда o'tkaziladi. Ayollarda masofalar – 2000m, 3000m (O), erkaklarda masofa – 2000, 3000 *m* (O).

**Estafetali Yugurish** – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlikka bo'lgan chidamlilik va chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya tur hisoblanadigan 4x100 *m* va 4x400 *m* ga Yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o'tkaziladi. Maneжда 4x200 *m* va 4x400 *m* ga estafetali Yugurish bo'yicha musobaqalar erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham o'tkaziladi. Shuningdek, stadionda 800, 1000, 1500 *m* va har xil masofalarda musobaqalar o'tkazilishi mumkin. Shahar ko'chalari bo'ylab uzunligi, soni va kontingenti har xil bo'lgan erkaklar va ayollar aralash estafetalar o'tkaziladi. Avvallari shved estafetalari deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: 800+400+200+100 *m* – erkaklarda, 400+300+200+100 *m* – ayollarda.

**Kross Yugurish** tabiiy sharoitda, ochiq havoda shahar hiyobonlari, aholi yashash joylaridagi katta yo'llarda o'tkazilib, Yuguruvchilardan maxsus va umumiy chidamlilikni namoyon qilinishini talab etadi. Erkaklarda masofa – 1, 2, 3, 5, 8, 12 *km*, 14km.; ayollarda – 1, 2, 3, 4, 6 *km*.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

**Yengil atletika sakrashlari** ikkita guruhga bo'linadi: vertikal va gorizontal to'siqlar osha sakrashlar.

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) Yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- b) Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- b) Yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

**a) Yugurib kelib balandlikka sakrash (O)** – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi;

**b) Yugurib kelib langarcho'p bilan balandlikka sakrash (O)** – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biridir. Erkaklar va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

**a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash (O)** – tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi;

**b) Yugurib kelib uch hatlab sakrash (O)** – asiklik tur, u sportchidan tezkorlik, kuch, tezkor-kuch, va tezkor kuchga bo'lgan chidamlilik sifatlarini hamda egiluvchanlikni, chaqqonlikni talab etuvchi tur. Erkaklar va ayollar o'rtasida stadion va manejlarda o'tkaziladi.

**Yengil atletikada uloqtirishlarini** quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

- 1) to'g'ridan Yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo'lmagan snaryadlarni uloqtirish;
- 2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;
- 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Yengil atletika snaryadlarini uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil Yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to'pni faqat bosh orqasidan, elka ustidan uloqtirish kerak; diskni va bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sapchib turib, burilib itqitish, yoki aylanma xarakatlar bajarib itqitish mumkin.

**Nayza (O) (granata, to'p) uloqtirish** – asiklik tur hisoblanib, u sportchidan tezlik, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to'g'ridan Yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o'tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.

**Disk va bosqon uloqtirish (O)** – asiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

**Yadro itqitish (O)** – asiklik tur, u sportchidan kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va maneжда bajariladi.

**Ko'pkurashlar.** Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o'nkurash (O), ayollarda – yettikurash (O). O'nkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m. Ayollarda ettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smir o'g'il bolalar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'o, langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda – beshkurash, to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda – to'qqizkurash, ettikurash, oltikurash, besh-kurash, to'rtkurash va uchkurash. To'rtkurash, avvallari u “pionerlar” kurashi deb atalar edi, 11-13 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

## **Xulosa**

Yengil atletika bu- eng ommaviy sport turlaridan hisoblanib harakat qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini oshirishni ta'minlaydigan sport turidir, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun o'yin usullarini shakllantirish va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga birgalikda ta'sir qilish vositalarini joriy etish zarur. Yengil atletikachilarining taktik tayyorgarligi sport o'yinlarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy usullaridan biri bu yo'naltirilgan jismoniy faollikdir mehnat qobiliyati va almashinuv jarayonlariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadigan kuch, tezlik, chidamlilik (aerob va anaerob) namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik har bir tanada qancha yuqori bo'lsa natijaga erishish shuncha oson bo'ladi.

## **Foydalangan adabiyotlar**

1.Yarasheva Dilnoza, . (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07–14. Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVROPA ITTIFOQI VA SPORT. *International journal of scientific researchers*. 2(2), 7-16.<https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue04-02>



# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

2. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.

3. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.

4. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299-307.

5. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23-32.

6. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9-15.

7. Yarasheva, D. (2024). THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN HANDBALL. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 73-77.

8. Dilnoza, Y. (2023). GANDBOL MURABBIYLARINING FIKRIGA KO'RA, SPORTCHILARNING KO'RSATKICHLARIGA PSIXOLOGIK TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. *Research and Publications*, 1(1), 86-100.

9. Yarasheva, D. (2024). INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOME PARAMETERS OF PHYSICAL TRAINING IN ELITE HANDBALL PLAYERS. *Modern Science and Research*, 3(2), 696-701. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31182>

10. Yarasheva, D. (2024). METHODS OF IDENTIFYING UNDERDEVELOPED MUSCLES OF HANDBALL PLAYERS. *Modern Science and Research*, 3(2), 462-470. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31114>

11. Yarasheva, D. (2024). FUNCTIONAL MOVEMENT ANALYSIS IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 456-461. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31113>

12. Yarasheva, D. (2024). DETERMINING THE SKILL LEVEL OF CHILDREN IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 471-478. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31115>

13. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299-307. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

14. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. *Modern Science and Research*, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>

15. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. *Modern Science and Research*, 3(2), 337–345. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>

16. Dilnoza, Y. (2023). FOCUS ON AEROBIC (LI) TYPE OF MOTOR ACTIVITY BASED ON FITNESS PROGRAMS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 81-90.

17. Yarasheva Dilnoza. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61–72. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-09>

18. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. *Modern Science and Research*, 2(10), 230–234. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325>

19. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.

20. Дильноза Ярашева. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies*, 2(283). Retrieved from <https://econferenceseries.com/index.php/icmsss/article/view/1777>

21. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, 19(1), 139-142.

22. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.

23. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.

24. Yarasheva, D. (2024). DETERMINING THE SKILL LEVEL OF CHILDREN IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 471-478.

25. Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.

26. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. *Modern Science and Research*, 3(2), 337-345.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

27. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. *Modern Science and Research*, 3(1).

28. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of unumpedagogik methods. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 345-354.

29. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 394-409.

30. Ayubovna, S. M. (2024). Principles and models of physical education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 149-156.

31. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>

32. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 370–378.

33. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100–107.

34. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.

35. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 509–518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>

36. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 82-89. <http://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/68>

37. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. *E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599)*, 1(9), 87-94.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

38. Ayubovna, S. M. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (2), 70–76.

39. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 370-378.

40. Saidova, M. A. (2016). Dobutamine stress-echocardiography: possibility of clinical usage in cardiology practice. *Rational pharmacotherapy in cardiology*, 5(4), 73-79.

41. Sayfiyev, H. X. (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.

42. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 457-464.

43. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453-459.

44. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460-467.

45. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125–132.

46. 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.

47. Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. *Modern Science and Research*, 2(10), 255–259. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329>

48. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 435-441.

49. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning sport turlari va sog'lolmashtiruvchi ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 98-104.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 30 Сентябрь

50. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2024). GYMNASTICS NETS, COMPETITION, EQUIPMENT AND RULES. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(4), 115–122. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10947190>

51. Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVIPOPA ITTIPOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers, 2(2), 7-16.

52. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of unumpedagogik methods. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 345-354.

53. Sayfiyev, H. X. (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.

54. Xayrullayevich, S. H. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 457-464.

55. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453-459.