

ПРОДВИГАЙТЕСЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!

10.53885/edinres.2021.15.84.003

Фатуллаева Муаззам Азимовна

БухГУ. Преподаватель кафедры межфакультетской физической культуры и спорта

Базарова Дилроза Чариевна

БухГУ. Студент 3-курса, факультет физической культуры.

Progress towards a healthy life!

Fatullaeva Muazzam Azimovna. Bukh.SU. Lecturer at the Department of Interfaculty Physical Culture and Sports

Bazarova Dilroza Charievna. BukhSU. 3rd year student, Faculty of Physical Education.

Аннотация. В статье рассмотрена проводимая работа по пропаганде здорового образа жизни среди населения, дальнейшему повышению его интереса к спорту.

Annotatsiya. Maqolada aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ularning sportga qiziqishini yanada oshirishga doir qilinayotgan ishlar ko'rib chiqilgan.

Annotation. The article reviews the work on promoting a healthy lifestyle among the population, increasing their interest in sports.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, массовый спорт, ходячий марафон, малоподвижный образ жизни, укрепление здоровье.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, ommaviy sport, yurish marafoni, kam harakatli hayot tarzi, salomatlikni mustahkamlash.

Keywords: Healthy lifestyle, mass sports, walking marathon, sedentary lifestyle, health promotion.

В последние годы основной упор в охране здоровья населения делается не на борьбе с болезнями, а на повышении уровня медико-санитарной культуры населения и систематической профилактике. Немаловажную роль в этом играют физические нагрузки, правильное питание и отказ от вредных привычек.

Объявлен проект постановления Президента Республики Узбекистан «О мерах по развитию массового спорта и внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого гражданина».

По его словам, Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан совместно с Министерством юстиции, Министерством здравоохранения, Министерством финансов до 1 февраля 2021 года:

- создать платформу «Новое дыхание» для поощрения населения к ежедневной ходьбе и бегу, и ее работа будет одобрена. При этом человеку, который ходит не менее десяти тысяч в день, триста тысяч в месяц, 3,6 миллиона в год, будет предоставлена 50% скидка на все коммунальные услуги и абонемент на пользование спортивными сооружениями.

Поэтому Минздрав принимает последовательные меры по профилактике неинфекционных заболеваний и их факторов риска в стране. В пятницу, 16 октября с.г., в Бухаре по инициативе администрации области, областного управления физической культуры и спорта и областного управления внутренних дел с целью пропаганды здорового образа жизни среди населения прошел пешеходный марафон. В нем приняли участие более 1500 человек [1].

Всем нам ясно, что регулярные занятия спортом и ходьба положительно влияют на здоровье человека. Потому что организму нужна ежедневная физическая активность, и ее нужно удовлетворять. Ведь малоподвижный образ жизни становится источником многих хронических заболеваний. От обычного ожирения до

диабета, болезней сердца и сосудов, суставов, астмы чаще возникают в результате бездействия.

Команда факультета физической культуры Бухарского государственного университета также приняла участие в праздновании «Дня велоспорта» 28 ноября 2020 года.

Обеспечение выполнения Указа Президента Республики Узбекистан «О мерах по пропаганде здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» и «5000 (пять тысяч) шагов к здоровому образу жизни» в Бухаре по случаю «Декабря». 1 - Всемирный день борьбы со СПИДом» Очередной массовый пешеходный марафон прошел под девизом «Команда Бухарского государственного университета приняла активное участие в этом марафоне [2,3].

Совместно с Бухарским областным отделом поддержки общества и семьи, областным отделом физической культуры и спорта с участием сотрудников всех образовательных учреждений центра города, ветеранов общины, военнослужащих, спортсменов-ветеранов, юных спортсменов, спортивных семей и др. более 2000 волонтеров всех возрастов. Ходячий марафон прошел под девизом «5000 шагов к здоровой жизни».

Примечательно, что ходьба - самый простой и удобный из всех видов спорта. Нет необходимости тратить на это много энергии, а положительный эффект очень высок. Эксперты говорят, что всего 2,5 часа физической активности в неделю снижает риск ранней смерти на 28 процентов и сердечных заболеваний на 20 процентов. То есть люди, которые ведут физическую активность не менее 150 минут в неделю, более здоровы, чем менее активные. Полезны для здоровья и гимнастические упражнения, в результате укрепляется мышечная система, улучшается подвижность суставов. Он также развивает силу, скорость, выносливость. Упражнения с лечебным эффектом обеспечивают вертикальное и правильное развитие тела [4].

Всемирная организация здравоохранения рекомендует 10 000 шагов в день, включая физическую активность, чтобы предотвратить многие заболевания, вызванные бездействием. При этом вы можете эффективно использовать современные технологии. Приложение на вашем мобильном телефоне или фитнес-часах будет учитывать ваш шаг. Это еще больше увеличит наш интерес к ходьбе и активности. Даже если вы посмотрите на программное меню своих фитнес-часов, вы увидите рекомендации делать 8000-10000 шагов в день.

Каждую пятницу с командой Бухарского государственного университета проводятся выездные веломарафоны с целью пропаганды здорового образа жизни и повышения активности преподавателей и сотрудников.



Обеспечение реализации Указа Президента Республики Узбекистан ПФ-6099 от 30 октября 2020 года, развитие и популяризация подобных видов спорта в целом, пропаганда здорового образа жизни среди населения, дальнейшее повышение их интереса к спорту. Для организации и проведения веломарафонов под девизом «Для

жизни» планируется проведение веломарафонов по субботам, 11, 18, 25 сентября текущего года в 07:00 [1,4].

Сентябрь 2021 года в Бухарском государственном университете объявлен «Месяцем армрестлинга». Согласно этому годовому плану соревнования по армрестлингу проводились среди всех студентов факультета.

Помните, что здоровый образ жизни, включая легкие упражнения, такие как ходьба, бег и гимнастика, помогает предотвратить такие негативные состояния, как усталость, нарушения сна, неспособность сосредоточиться, потеря памяти, необъяснимая усталость, ожирение, укрепляет здоровье, защищает от болезней и продлевает жизнь. Для этого не нужно много времени. Просто имеет смысл сделать физическую активность повседневной привычкой.



Использованная литература

1. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "RESEARCH PARK." (2021).
2. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). - 2020. - Т.
3. Bakhodir Mamurov. Scientific basis of the acmeological approach to the process of training and education. <http://pnap.ap.edu.pl/index.php/pnap/article/view/348>
4. Мамуров Б.Б. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
5. Mamurov Bakhodir B. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>
6. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
7. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
8. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
9. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantispress.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

10. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
11. N Sheludiakova, B Mamurov, I Maksymova. Communicating the Foreign Policy Strategy: on Instruments and Means of Ministry of Foreign Affairs of Ukraine. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html
12. Маьмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
13. Маьмуров Б. Б. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений / Б. Б. Маьмуров // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2018. - № 4. - С. 32-34. - Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2018_4_9.
14. Маьмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёни лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. Т."Фан". 2017. 144 б. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAA-AAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=SqSdKDAAA-AAJ:2osOgNQ5qMEC
15. Маьмуров Б. Б. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. «Науки об образовании». <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>
16. ББ Маьмуров. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAA-AAJ&citation_for_view=SqSdKDAAA-AAJ:YsMSGLbcyi4C
17. ББ Маьмуров. Аксиологический подход в подготовке будущих педагогов к проектированию учебного процесса. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAA-AAJ&citation_for_view=SqSdKDAAA-AAJ:W7OEmFMy1Hyc
18. ББ Мамуров. МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAA-AAJ&citation_for_view=SqSdKDAAA-AAJ:Y0pCki6q_DkC
19. А Маманазаров, В Мамуров, В Мадримов, М Маманазаров, G Ulmasova. Гуманитарные Основания Личностного Развития Студентов В Образовательном Процессе По Физической Культуре. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAA-AAJ&citation_for_view=SqSdKDAAA-AAJ:u-x6o8ySG0sC
20. ББ Маьмуров. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>
21. ББ Маьмуров. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Otros_2018_4_9
22. ББ Маьмуров. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Otros_2018_4_9

23. ББ Мамуров, МХ Махмудов. АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЯ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAA AJ&citation_for_view=SqSdKDAAAA AJ:UeHWp8X0CEIC
24. ББ Маъмуров, АБ Мамазаров. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAA AJ&citation_for_view=SqSdKDAAAA AJ:zYLM7Y9cAGgC
25. Natalia Sheludiakova, Bahodir Mamurov, Iryna Maksymova, Kateryna Slyusarenko, Iryna Yegorova. Communicating the Foreign Policy Strategy: on Instruments and Means of Ministry of Foreign Affairs of Ukraine. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html
26. ББ Маъмуров. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёни лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAA AJ&citation_for_view=SqSdKDAAAA AJ:2osOgNQ5qMEC
27. Bahodir Mamurov, Abdukhakim Mamanazarov, Kobiljon Abdullaev, Ismoil Davronov, Nurzod Davronov, Kosimjon Kobiljonov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAA AJ&citation_for_view=SqSdKDAAAA AJ:d1gkVwhDpl0C
28. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
29. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy. – 2020. – №. 9 (60).
30. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
31. Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes // Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.
32. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAA AJ&citation_for_view=DNSe5CIAA AJ:2osOgNQ5qMEC
33. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon fightersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAA AJ&citation_for_view=DNSe5CIAA AJ:d1gkVwhDpl0C
34. Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAA AJ&citation_for_view=DNSe5CIAA AJ:9yKSN-GCB0IC
35. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586

- https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC
36. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, с.76-79
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC
37. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)ст.271-276
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC
38. Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC
39. Теоретический анализ процесса восстановления работоспособности туронистов в постсоревновательный период. З. Юсупова - ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. Uz), 2020 Статьи по теме Все 2 версии
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Y0pCki6q_DkC
40. N.M.Muxitdinova Physical educational activities with children educational methods and organizations used in organization general description of them Middle european scientific bulletin 498 с 2021 12 май
41. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
42. Мухитдинова Н.М. Механизм инеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр// АКАДЕМИЯ научно-методический журнал с 92-93 2019
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=wjkYL7QA AAAJ&citation_for_
43. Davronov N. I. Development of physical qualities of children in the heritage of our ancestors //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.
44. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.
45. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.
46. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш

- волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.
47. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.
 48. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.
 49. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.
 50. AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».
 51. «МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ » Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.
 52. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet
 53. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – S. 744-753.
 54. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.
 55. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.
 56. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 115-122 pg.
 57. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html
 58. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320
 59. A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of trainingfor young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
 60. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of yong gril handball players // Academical.An International Multidisciplenary Research Journal 2.35-39p
 61. A.K.Ibragimov. Psixologicheskie osobennosti motivastii sportsmenov // Jurnal. Vestnik integrativnoy psixologii. Yaroslavl, 2019. №19. 161-164 b. [13.00.00№23].

62. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
63. S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020
64. F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do'stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125. 2020
65. F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mysliteley vostoka. *Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO) №1 2020 god. Str. 100-103*
66. Raxmonov R.R. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi xalq na'limi vazirligining ilmiy metodik jurnali. Toshkent. 2020 3-son may-iyun. 78-81-bet.
67. Raxmonov R.R. Ommaviy sport musoboqalarda o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rni. *Innovationnoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch. - prakt. konf., 2021, S. 19-21.*
68. Raxmonov R.R. O'rta masofa yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarligi uchun inno-vestion texnologiyalar. Hozirgi zamon taraqqiyot bosqichida xotin qizlar sporti: Muammolar va istiqbollari Xalqaro onlayn ilmiy amaliy anjumani. Buxoro-2020 6-may 591-595-bet
69. Salimov, G. M., Dustov, B. A., Farmanov, U. A., & Raxmonov, R. R. (2020). Pokazateli konstatiruyushchego etapa eksperimentalnoy raboty po fizicheskomu razvitiyu uchenikov 7-10 let obshchobrazovatelnykh organizastiy Uzbekistana. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka*, (1), 91-97.
70. Raxmonov, R.R., Yengil atletika. Sakrash turlari texnikasi va uni o'rgatish usuliyoti "Muxarrir" nashriyoti Toshkent-2019yil
71. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol
72. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
73. Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7