

**КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР ФУНКЦИОНАЛ ХОЛАТИНИНГ ПЕДАГОГИК
ПРОФИЛАКТИКАСИ**

10.53885/edinres.2021.80.45.067

Иноятлов Абдулло Шодиевич

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н.

Хусенов Нодир Нуриддинович

Бухоро давлат университетининг 2-босқич магистранти, 90 614 40 77

nodirhusenov19890512@gmail.com

Аннотация: Мацолада кекса ёшдаги кишиларнинг юрак ва цон томирлари функцияларининг педагогик прафилактика жараёнлари таджик; этилган. Кекса ёшдаги кишилар организмнинг функционал узгаришлар индекси (ФУИ)га кура даражавий бахолаш, тадциот курсаткичларининг статистик тахдил усулларини куллаш оркали профилактик воситалар таркиби аникланган.

Калит сузлар: Педагогик диагностика, адаптивлик, функционал узгаришлар индекси (ФУИ), пулс частотаси, систолик цон босими, диастолик цон босими, гомеостаз, донозология, организмнинг преморбит холати.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Научный руководитель Иноятлов Абдулло Шодиевич доцент кафедры Теории и методики физической культуры

Хусенов Нодир Нуриддинович

Магистрант 2 курса Бухарского государственного университета,

90 614 40 77

nodirhusenov19890512@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются процессы педагогической профилактики функции сердечно-сосудистой системы у пожилых людей. Состав профилактических средств определялся с использованием методов статистического анализа показателей исследования, оценки уровня индекса функциональных изменений (ИФИ) в организме пожилых людей.

Ключевые слова: Педагогическая диагностика, адаптация, индекс функциональных изменений (ИФИ), частота пульса, систолическое артериальное давление, диастолическое артериальное давление, гомеостаз, донозология, преморбидное состояние организма.

PEDAGOGICAL PREVENTION OF FUNCTIONAL STATE OF ELDERLY PERSONS

Scientific adviser Inoyatov Abdullo Shodievich Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture

Khusenov Nodir Nuriddinovich

2nd year undergraduate student of Bukhara State University,

90 614 40 77

nodirhusenov19890512@gmail.com

Annotation: The article discusses the processes of pedagogical prevention of the function of the cardiovascular system in the elderly. The composition of prophylactic agents was determined using the methods of statistical analysis of research indicators, assessing the level of the index of functional changes (IFI) in the body of the elderly.

Key words: Pedagogical diagnostics, adaptation, index of functional changes (IFI), pulse rate, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, homeostasis, prenosology, premorbid

state of the body.

Кириш. БМТ томонидан глобаллашув шароитида кексалар саломатлигини муҳофаза қилиш ва уларнинг ижтимоий ҳаётда тулақонли иштирокини таъминлаш борасида олиб борилаётган ишлар диққатга сазовордир. Дунёнинг ривожланган давлатларида инсонлар ҳаётини узайтириш буйича қуплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Хусусан, ЛКШнинг Миллий геронтология марказида кексалар саломатлигини сақлаш, ижтимоий ҳимоялаш мақсадида уларни қуллаб-қувватлаш, қариликни фаоллик билан утказишга қаратилган илмий тадқиқот ишлари амалга оширилган [1].

Бугунги кунда республикамизда ижтимоий соҳани ривожлантириш ва аҳолининг ҳаёт сифатини янада ошириш, жумладан, кексаларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва турмуш даражасини янада яхшилашга алоҳида эътибор қаратилган [1,2].

Хорижлик олим ва олималар томонидан Н. А. Хоркина, А.В Филиппова жисмоний тарбия воситаларининг кекса одамлар учун қуйидаги фойдали томонлари таҳлил қилинган [6].

Е.В. Филиппова (2015, 67 бет) кекса одамларнинг саломатлик ҳолати ва ижтимоий муносабатлари уртасидаги алоқадорлик урганилган. Қўриқнинг асосий гипотезалари таҳлил қилиниб, умр қуриш давомийлигини белгиловчи омиллар аниқланган [4].

А.Ш. Иноятов томонидан Бухоро вилояти “Нуроний” жамғармаси билан ҳамкорликда маҳаллий шароит ҳамда миллий менталитетимиздан келиб чиққан ҳолда, “Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш технологияси” тизими ишлаб чиқилган ва амалда ижобий натижалар қўлга киритилган [1].

Урганилган манбаалар мазмунида - қарилик ёш даврига ҳос психофизиологик ўзгаришлар, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги урни ва аҳамияти, кексалик даврида жисмоний фаоллик режимининг асосий принциплари, шунингдек, соғлиқни сақлаш билан боғлиқ тадбирларни ташкил қилишнинг мавжуд иш тажрибалари таҳлил қилинган. Аммо адабиётлар таҳлили шуни курсатдики, мамлакатимизда кекса ёшдагилар саломатлигининг педагогик профилактикаси, организмнинг функционал ўзгаришларини даражавий баҳолаш, педагогик восита ва машғулот шакллари самарадорлигини урганишга қаратилган тадқиқотлар деярли утказилмаган.

Тадқиқот мақсади: Кекса ёшдагилар юрак-қон томир тизимининг функционаллик даражасини баҳолаш ва педагогик профилактика воситалар самарадорлигини урганиш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Тадқиқот гуруҳи иштирокчиларининг функционал ўзгаришлари индекси (ФУИ) улчови буйича организмнинг адаптив мослашувчанлик хусусиятларини урганиш.

2. Адаптив мослашувчанлик хусусиятларига қўра профилактик жисмоний тарбия воситаларини аниқлаш.

Организмининг жорий ҳолатини фақат, атроф муҳит шарт-шароитларига адаптив мослашув даражасига қўра баҳолаш мумкин, жумладан адаптацион механизмларининг кучланиши, қониқарсиз мослашув ва адаптив бузилишлар мисол була олади. Адаптив даража - ташқи муҳит таъсирига организмнинг тезкор жавоб реакцияси қуранишида баҳолашнинг прогностик (баҳоратли) компонентини изоҳлайди. Организмининг жорий ҳолати бу ташқи муҳит ва организм уртасидаги ўзига ҳос шаклланган баланс (мувозанат) хизмати бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний саломатлик даражасини аниқлаш учун амалий ва ахборотлилик аҳамиятига қўра - шахснинг биоэнергетик захираларига асосланган индивидуал

саломатлик даражасини экспрес баҳолаш (Г.Л. Апанасенко, 1988) методикаси аҳолини кенг катламлари уртасида организмнинг мослашувчалик механизмларини урганишда қулай усул бўлиб ҳисобланади. Ушбу методикада педагогик профилактик текширувлар орқали олинган асосий морфологик ва функционал курсаткичларга (буйи, вазни, юрак уриши, кон босими) мувофиқ нисбий хусусиятлар - индексларни ҳисоблаш ва шу асосда саломатликни баҳолашнинг қиёсий-меъёрий талаб курсаткич (паст, уртача даражадан паст, уртача, уртача даражадан юқори, юқори) ларининг ишончилиги ва ахборотлик мезонлари тажрибавий тасдиқланган. Организмнинг гомеостатик тизими - юрак-кон томир тизимининг функционаллик даражасини баҳолаш учун махсус индекс - функционал узгаришлар индекси (ФУИ) ишлаб чиқилган [5].

Юқоридаги методика кон айланиш тизимининг адаптив салоҳияти (потенциал)ни ҳисоблаш усули (Р.М. Баевский, 1987) “донозологик диагностика”да қулланилиб келинган бўлиб, организм тизимларининг меъёрий ва патологияси билан чегарадош функционал ҳолатларни аниқлашга қаратилган. У қуйидаги формула ёрдамида балларда ҳисобланади:

$$\text{ФУИ} = 0,011 \cdot \text{ПЧ} + 0,014 \cdot \text{СЦБ} + 0,008 \cdot \text{ДКБ} + 0,014 \cdot \text{Ё} + 0,009 \cdot \text{В} - (0,009 \cdot \text{Б} + 0,27).$$

Бу ерда: Ё - ёши, йиллари; В - тана вазни, кг; Б - буйи, см; СКБ - систолик кон босими, мм. симоб устуни; ДКБ - диастолик кон босими, мм симоб устуни; ПЧ - пулс частотаси 1 дақиқада.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Бухоро шаҳар “Чорбахосса” маҳалласида истиқомад қилувчи, тиббиёт хулосасига қура сурункали касалликлари кузатилмаган 55 ёшдан 72 ёшгача булган йигирма (8 нафар аёл, 12 нафар эркак) кекса ёшдаги кишиларлардан тарқиб топган тажриба гуруҳи танлаб олинди. 2020 йил октябр ойидан, 2021 йил март ойигача булган 6 ойлик муддатда кузатувда булдилар. Уларнинг яшаш шароити, овқатланиш ва кун тартиби, олдин ва ҳозирги иш фаолиятлари урганилди. Тажриба гуруҳидаги кекса ёшдаги кишиларнинг функционал имкониятларини аниқлаш мақсадида организмнинг тинч ҳолатида, уларнинг ёши, тана вазни, буйи, СКБ (систолик кон босими), ДКБ (диастолик кон босими), ПЧ (пулс частотаси) курсаткичлари куннинг биринчи ярмида қайд этилди. Қайд этилган курсаткичлар асосида организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий хусусиятлари статистик таҳлил қилинди (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал Тадқиқот иштирокчилари организмнинг функционал узгариш индекси курсаткичлари бўйича статистик таҳлил натижалари

Функционал улчовлари (улчов бирликлари)	Тажриба бошида n=20		Тажриба охирида n=20		Фарқи	%	t	P
	X ± Q	V%	X ± Q	V%				
Тинч ҳолатда пулс частотаси (бир дақиқали, марта)	77,5 ± 2,5	3,3	72,9 ± 1,1	1,5	4,6	94,0	7,4	P < 0.01
Юқори систолик босим (симоб устуни мл.)	144,7 ± 7,3	5,0	130,0 ± 3,9	3,0	14,7	89,7	7,9	P < 0.01
Қуйи диастолик босим (симоб устуни мл.)	100,7 ± 10,1	10,0	86,0 ± 5,5	6,4	14,8	85,4	5,7	P < 0.01

Вазн (кг.)	86,0±11,5	13,4	77,2±8,2	10,7	8,8	89,7	2,7	P<0.05
Буй (см.)	172,9±8,5	4,9	172,9±8,5	4,9	0	100	0,0	P>0.1
Адаптив салохият индекси (формула)	3,5±0,1	3,9	3,1 ± 0,1	3,2	0,4	88,5	11,5	P<0.01

Тажриба бошида (1) ва охирида (2) кекса ёшдаги кишилар организмнинг индивидуал курсаткичлари буйича статистик (урача арифметика, уртача квадратик фаркланиш, вариация коэффициенти, адаптив салохият индекси) ҳисоблаш ишлари амалга оширилди:

Студент мезони (**t**) билан ҳисобланганда $P<0.01$ юкори даражавий аҳдмиятли статистик фарк билан АСИ ининг меъёр талабларига якинлашгани аникланди.

Тадкикот гуруҳи иштирокчиларининг функционал узгаришлари буйича адаптив салохият индекси натижалари таҳдил килинганда тажриба бошида: - адаптив салохият индекс курсаткичи $3,5\pm 0,1$ ва хар кунлик 30-дакикадан ошмаган холда мустакил маштулот уташ (6 ой) давридан кейин тажриба охирида: $3,1 \pm 0,1$ кийматга тенглашди. Дастлабки улчов натижаларининг аксариятида “Коникарсиз мослашиш” аникланган булсада, сотломлаштириш маштулот давридан кейин қисман “мослашув механизмларининг зуриқиши” томон ижобий силжиш тенденцияси кузатилди.

Одатий иш юкламаларига жавобан организмнинг адаптив имкониятининг пасайиши билан вақтинчалик коникарсиз мослашишнинг функционал таранглик холати юзага келади. Аста-секин, адекват профилактика чоралари кулланилмаган тақдирда, функционал коникарсиз мослашиши аниқ, кейинчалик эса кескин ифода этиладиган холатга айланади. Агар юкларнинг ноодатийлиги, ёки организмнинг адаптив имкониятлари сезиларли даражада пасайиши (масалан, касаллик) сабабли етарли даражада тикланмаган булса, коникарсиз мослашишнинг кескин усиши ва тартибга солувчи механизмларнинг хаддан ташқари коникарсиз мослашиш холатига олиб келади. Бундай вазиятда, касбий касалликларнинг дастлабки босқичи сифатида “преморбид” холати (касалликдан олдинги ва касаллик ривожланишига моиллик холати, организмнинг химоя ва мослашув кучларида зуриқиш, ёки заифлик (мисол: кам ҳаракат, ташқи таъсирлар)) юзага чиқади. Аммо анъанавий касбий патология деярли “преморбид” холатларнинг иккинчи босқичидан бошланади, бу ерда гомеостаз холатидан безовта булган баъзи органлар ва тизимларида узига хос узгаришларнинг бошланганлигига ишора беради. Шу билан бирга, компенсаторли механизмларнинг хусусиятига кура касаллик унчалик намоён булмаслиги билан компенсаторли характерга эгалиги маълум булади. Айнан шундай холатларда педагогик воситаларнинг профилактик аҳамияти юкори.

Тананинг қаришини тезлашиши ва секинлашувига таъсир қилувчи энг муҳим омил, айниқса кексалик даврида, инсоннинг уз фаолияти ва энг аввало унинг жисмоний ва ижтимоий фаоллигини таъминловчи жисмоний маданиятига бовлиқ [3].

Юрак-қон-томир ва нафас олиш, таянч-ҳаракат тизимини машқ қилдириш, юқумли касалликлар ва депрессия хавфини камайтириш учун қуйидаги жисмоний машқ хусусиятларини эътиборга олиш тавсия этилади:

1. Жисмоний фаоллик - биринчилардан булиб юрак-қон томир тизимига таъсир курсата олувчи муҳим омил булиб ҳисобланади. Юрак томирларида қон оцимининг қупайиши бу юрак мушакларининг озиқланишини яхшилади ва оксидланиш - қайта тикланиш жараёнларини рағбатлантиради. Бу юракнинг тежамкор фаолияти билан тинч холатда унинг қисқариши камроқ булади ва дам олишга қупроқ вақт ҳосил булади.

2. Жисмоний машцлар капилляр цон томирларни фаоллаштиради. Бунда цон айланишида тулиц иштирок этмайдиган ёпилган майда томирлар очилиб, цоннинг катта хажмини утказиш имкониятига эга булади. Буларнинг барчаси цондан кислород ва озуца моддаларининг орган ва хужайраларига етиб боришини, шунингдек хужайрадан метаболик хосилалар цон оцимига чицишини осонлаштиради. Натижада:

суяк тизимини мустахкамлайди; депрессияга мойилликни пасайтиради, уйцуни яхшилади; овцат хазм цилиш жараёни яхшиланади; жисмоний ва интеллектуал курсаткичлар ошади; юрак хасталиги хавфи камади; цариш жараёнлари секинлашади; иммунитет тизимининг холати яхшиланади.

3. Кекса ёшда юрак, нафас олиш, таянч харакат аппаратлари, асаб ва бошца барча тизимларнинг фаолиятида табиий регрессив узгаришлар юз беради. Кекса ёшдагилар учун стрессдан кейин умумий холатни цайта тикланиш тезлигини хисобга олган холда жисмоний тарбия машцлари (жисмоний юклама) енгилроц ва шикастланиш эхтимолидан холи булиши керак. Организмга юцори талаб цуйилмайдиган ва осон меъёрланадиган жисмоний машцларга ахамият царатилади. Умумий чидамлилик, эгилувчанлик ва координацион (харакатларни мувофицлаштириш) харакат амалларини ривожлантиришга эътибор берилади. Куч ва тезкорлик машцларини бажариш куп хам шарт эмас. Аста-секин машвулотларга уртача шиддат билан меъёрланган юриш, югуриш, велосипед, сузиш ва бошцаларни киритиш. Агар ушбу машц циклларида ва хар кунлик камида 10 дацица давомида бажарилса, энг самарали таъсир хусусиятлари намоён булиб, организмнинг адаптив мослашувчанлик механизмларида ижобий силжиш намоён булади. Совломлаштириш машвулотлари давомида уз-узини бошцариш ва тиббий назоратга эътибор бериш мухим.

4. Уз-узини бошцариш: саломатлик, уйцу, иштаха, пулс, вазн, нафас олишнинг субъектив бахоланишига асосланган. Бунга албатта хар кунлик амал цилиб бориш билан одат цилиш мумкин. Дастлабки, машвулотларни бошлашга царор цилганлар, машвулотнинг дастлабки кунларида мушакларда овриц, чарчоц, сустлик табиий кечувчи жараён булиб хисобланади, шу сабабли машцларини тухтатмаслик керак.

5. Энг самарали совломлаштирувчи машвулот турлари цуйидагилар: эрталабки гигиеник гимнастика, даволаш гимнастикаси, меъёрланган юриш (аста-секин югуришга утиш), пиёда сайр. Машвулот шаклларининг хар бири узига хос хусусиятларга ва вазифаларга эга. Совломлаштирувчи машвулот терапияси билан мустацил шувулланиш мумкинлиги - шифокор ёки инструктор-методист томонидан белгиланади.

Совломлаштирувчи машвулотларга рухсат этилганлар томонидан цуйидаги "хавфсизлик чоралари" ни узлаштириш ва амал цилиш талаб этилади:

1. Жисмоний машцларни тугри бажаришни урганиш, машц меъёрларига амал цилиш, совломлаштирувчи машцлардан иборат машвулот тизимини шакллантириш. Биринчидан, нафас олиш машцлари ва кичик мушак гурухлари ва бувимлари учун машцлар воситасида организмни асосий машцларга тайёрлаш. Кейин етарли ва оптимал жисмоний ва эмоционал юклама бериш ва машвулот охирида организмни дастлабки холатда цайтариш. Машвулот давомида тугри нафас олиш ва харакат цилиш мухимдир.

2. Аста-секин "оддийдан мураккабга" ва "камроцдан купга" утиш, жисмоний машцларни мураккаблаштирмасдан, уларнинг хажмини ва шиддатини аста-секин ошириш мумкин (пулс курсаткичининг дастлабки холатга цайтишига цараб) .

3. Организмнинг жисмоний ва функционал имкониятларини доимий равишда ривожлантириш, машгулотлар натижасида узлаштирилган машцларни мустахкамлаш васаломатликни яхши даражада цуллаб-цувватлайдиган машгулотларни кескин тухтатиш тавсия этилмайди.

4. Хар цандай вацтда шугулланиш мумкин, фацат тушликдан кейин эмас. Овцатлангандан сунг, одам бироз бушашади, цорин билан харакат цилиш

цийинлашади, шунинг учун бу вацтдаги машгулотлар фойда келтирмайди.

5. Кекса ёшдаги кишилар учун мустақил бажариш мумкин булган умум-ривожланирувчи машқлар:

- оёцларни елка кенглигида ва цулларни белда, бурун орцали нафас олиб, огиздан чицариш (20 сония);

- д.х., юриш, дастлаб секин, сунгра аста-секин тезлашади ва машқлар охирида яна секинлашади, нафас олиш ва цуллар буш цуйиш (2 дацица);

- д.х., оёцлар елка кенглигида, оёц учида гавдани хамда цулларни ён томондан юцорига нафас олиш билан биргаликда кутариш, нафасни чицариш билан бирга цулларни пастга тушириш (2-5 марта);

- д.х., оёцларни елка кенглигида, цулларни белда, секин бошни олдинга ва орцага айлантириш (1 дацица);

- д.х., цулларни "цайчи" симон харакатланириш, цулочларни ён томонга ёйганда - нафас олиш, цулочларни ёпганда - нафасни чицариш (2-5 марта);

- д.х., оёцларни елка кенглигида, цулларни белда, елкалар билан бирга олдинга, нафас олган холда ва орцага нафасни чицарган холда айлантириш (хар томонга 2-5 марта);

- д.х., олдинги машқга ухшаш, фацат цулларни тугрига цузган холда айланма харакат цилиш (хар томонга 2-5 марта);

- д.х., оёцларни елка кенглигида, цулларни белда, нафас олиш билан бирга танани уннга ва нафасни чицарганда чапга буриш (хар томонга 2-5 марта);

- д.х., оёцлар елка кенглигида, цуллар белда, тиззани букиб, оёцни кутариш ва бир вацтнинг узида нафас олиб цулларни карама-царши томонга кутариш, дастлабки холатда нафас чицариб цайтиш (хар томонга 2-5 марта);

- д.х., оёцлар елка кенглигида, нафас олиб, гавдани олдинга эгиш, цулларни бош устида ер текслигида цузиш (хар томонга 2-5 марта);

- д.х., ерга утириб оёцларни олдинга цузиб нафас олиш, олдинга эгилиб цуллар билан оёц учига теккизиш ва нафас чицариш (хар томонга 2-5 марта);

- д.х., тушакда ётган холда нафас олиш, букилган оёцларни цорин томон тортиб нафас чицариш, нафас олиш билан оёцларни орасини очиш, нафас чицариш билан оёцларни йигиш ва нафас чицариш билан оёцларни цузиш (2-3 марта);

- д.х., стул орцасида, оёцларни жуфтлаш, турган холда нафас олиб утириш ва нафас олиб туриш (2-5 марта);

- д.х., хар хил тезликда ва хар хил баландликда тиззаларни кутариб юриш (2 дацица);

- д.х., оёцлар елка кенглигида, оёк учига кутарилиб нафас олиб кулларни юкорига цузиш, пастга нафас чицариб кулларни тушириш (2-5 марта)

Машвулотларни бошлаш учун аввал ушбу машқларни энг кам кажми ва шиддатига кура такрорлаш, такрорий сонини аста-секин 20 мартага етказиш керак. Ёшга нисбатан, олдинги ва козирги мекнат тажрибаси, организмнинг колати ва имкониятларига, жисмоний тайёргарлик даражаларига, инсоннинг индивидуал хусусиятларига караб такрорланишлар сони ва умуман олганда юкламанинг шиддати ва давомийлиги белгиланади [3].

Хулоса: 55 ёшдан 72 ёшгача булган йигирма нафар кекса ёшдаги кишиларларнинг функционал имкониятлари: организмнинг тинч колатида, тана вазни, буйи, СКЕ (систолик кон босими), ДКБ (диастолик кон босими), ПЧ (пулс частотаси) тажриба боши ва охиридаги курсаткичлар уртасида ишончли ($P < 0.01$) фарк аникланди. Тадкикот даврида утказилган совломлаштириш машвулотлари самарасида кекса ёшдагилар организмнинг адаптив салокиятининг чегаравий колати ва унга мувофик мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий хусусиятларининг ижобий усиш фарки 83% ташкил этди. Демак, ёшга хос совломлаштирувчи жисмоний фаол машқлар билан шувулланиш оркали кекса

ёшдагилар организмининг жисмоний фаолликка адаптив мослашувчанлигини ва ижобий функционал силжишлари тажрибавий асосланди.

Адабиётлар руйхати

Иноятлов А.Ш. Кекса ёшдаги кишилар учун совломлаштирувчи йуналишдаги индивидуал дастурларни тузиш методикаси. Педагогика фанлари буйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси - Чирчик: 2019. - 137 б.

Kadirov R.X. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS ACTIVITIES IN UNIVERSITIES. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION Published by Research Support Center Section 1: New content of education in physical culture. <https://doi.org/10.47100/.v1i1>.

Мотовилова С.Г. Физическая активность в пожилом возрасте. Заведующий отделом общественного здоровья. 28-31-56.

URL: <http://mogilev.gov.by/zdorovyje-goroda-i-poselki/37394-fizicheskaya-aktivnost-v-pozhilom-vozhraсте.html>

Salieva Z. T. Pedagogika oliy tablim muassasalari talabalarining ma'naviy madaniyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish: Ped.f.d., diss. avtoreferat - Toshkent: 2017. - 66 b.

Филиппова Е.В. Содержание оздоровительных занятий с пожилыми людьми на основе использования средств спортивного туризма: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Филиппова Елена Владимировна; [Место защиты: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (www.kgufkst.ru)] - Краснодар, 2015. - 151 с. URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/soderzhanie-ozdorovitelnyh-zanjatij-s-pozhilymi-ljudmi-na-osnove-ispolzovaniya.html>

Хоркина Н.А., Филиппова А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ГОСУДАРСТВА, 2015.

URL: <http://file:///C:/Users/User/AppData/Local/Microsoft/Windows/>

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>

Ma'murov, B., & Xamrayev, I. (2021, March). PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL TRAINING OF UNIVERSITY TEACHERS IN THE CONTEXT OF EDUCATION OF ADULTS. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:mVmsd5A6BfQC

В И Кравчук, ББ Маъмуров, КК Кобилжонов. Воспитание и спорт. <http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/jismoniy%20tarbiya%20va%20sport/FIZICHESK%D0%90YA%20VOSPIT%D0%90NIE%20I%20SPORT.pdf>

Маъмуров, Б. Б., & Хамраев, И. Т. (2020). Субъективные особенности ценностного отношения студентов к специальным тестам «АЛПОМИШ» и «БАРЧИНОЙ». In Педагогическое образование: вызовы XXI века (pp. 417-421). <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&hl=ru&cluster=1813447085392371526>

Ma'murov, B. B. (2019). Forming Future Teachers' Competence in Educational Process Design based on Acmeological Approach. Eastern European Scientific Journal, (1). https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:UebtZRa9Y70C

Мамуров, Б. (2019). Физическая активность и развитие интеллекта человека. Педагогическое образование и наука, (6), 132-134. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:4T0pqqG69KYC

Mamurov, B. B. (2017). Forming Skills of Academic Process Design for Future Teachers and Methods of Determining Its Quality. Eastern European Scientific Journal, (1), 156-159. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:hQOjcs7Dif8C

Маъмуров, Б. Б. АКЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА, 120. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2015_06.pdf#page=120.

https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:4DMP91E08xMC

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

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>

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>

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>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

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>

ББ Маъмуров. 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

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

Маъмуров 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>

Маъмуров Б. Б. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений / Б. Б. Маъмуров // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2018. - № 4. - С. 32-34. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2018_4_9.

Маъмуров 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=SqSdKDAAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Маъмуров Б. Б. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. «Науки об образовании». <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>

ББ Маъмуров. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:WpOgIr-vW9MC

ББ Маъмуров. Аксиологический подход в подготовке будущих педагогов к проектированию учебного процесса.

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:W70EmFMy1HYC

ББ Мамуров. МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

A Mamanazarov, B Mamurov, B Madrimov, M Mamanazarov, 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=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:u-x6o8ySG0sC

ББ Маъмуров. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>

ББ Маъмуров. 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

ББ Маъмуров. 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

ББ Мамуров, МХ Махмудов. АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЯ. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:UeHWp8X0CEIC

ББ Маъмуров, АБ Маманазаров. 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=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

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

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=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

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=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Баҳодир Маъмуров. Акмеологик ёндашув асосида бўлажак ўқитувчиларда таълим жараёни лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Том 1 № 1 (2020): Таълим ва инновацион тадқиқотлар. <http://interscience.uz/index.php/home/article/view/15>

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=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 3. – С. 132-135.

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy. – 2020. – № 9 (60).

- Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // Вестник магистратуры. – 2020. – № 3-1. – С. 95.
- Файзиев Я. З. ББК 75.566 р.
- Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes // Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.
- 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=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192 ст.3076-3083
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002 ст.96-99
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB01C
- 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
- 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, ст.76-79
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC
- 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
- Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(рост) ISSN 2542-078X(онлайн)
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC
- 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
- N.M.Muxitdinova Physical educational activities with children scientific bulletin 498 с 2021 12 май
 Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
- Мухитдинова Н.М. Механизм интеллеktуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр // АКАДЕМИЯ научно- методический журнал с 92-93 2019
- Muxitdinova N.M. “Bolalar jismoniy tarbiyasi” Buxoro “Sharq durdona” O’quv qo’llanma 2021 y 334 bet
- 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.
- «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.
- «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.«Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.
- «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.
- «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.
- INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.
- 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.
- 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».
- «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.
- 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
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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
- 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
- A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
- A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young handball players // Academician International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p
- A.K.Ibragimov. Psixologicheskie osobennosti motivatsii sportsmenov // Jurnal. Vestnik integrativnoy psixologii. Yaroslavl, 2019. №19. 161-164 b. [13.00.00№23].
- 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.
- 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
- 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
- F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mysliteley vostoka. Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO) №1 2020 god. Str. 100-103
- 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.
- Raxmonov R.R. Ommaviy sport musoboqlarida o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rni. Innovatsionoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch. - prakt. konf., 2021, S. 19-21.
- Raxmonov R.R. O'rta masofa yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarligi uchun inno-vatsion texnologiyalar. Hozirgi zamon taraqqiyot bosqichida xotin qizlar sporti: Muammolar va istiqbollar Xalqaro onlayn ilmiy amaliy anjumani. Buxoro-20206-may 591-595-bet
- Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. - M.: Astrel, 2003. - 672 s.
- Maksimenko G.N. Upravlenie trenirovochnym proctessom unyx begunov. - Kiev: Zdorov'ya, 1978. - 180 s.
- Maksimov A.S. Sistema kompleksnogo kontrolya begunov na srednie distanstii //Teoriya i praktika fiz. kultury. - M., 2000. - №5. - S. 28-30.
- Suslov F.P., Xolodova J.K. Teoriya i metodika sporta: Ucheb. posobie dlya uchilits olimpiyskogo rezerva. - M., 1997. - 227 s.
- 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 organizatsiy Uzbekistana. Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka, (1), 91-97.
- Raxmonov, R.R. Yengil atletika. Sakrash turlari texnikasi va uni o'rgatish usuliyoti "Muxarrir" nashriyoti Toshkent-2019yil
- 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
- 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
- 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